قلوبنا الجريحة و حق الشفاء

June Hunt

جون هنت



تأليف :

جوون هنت

ترجمة :

داليا وهيب

LOGOS Center



الكتاب : قلوبنا الجريحة وحق الشفاء
الكاتب : جوون هنت
ترجمة : داليا وهيب

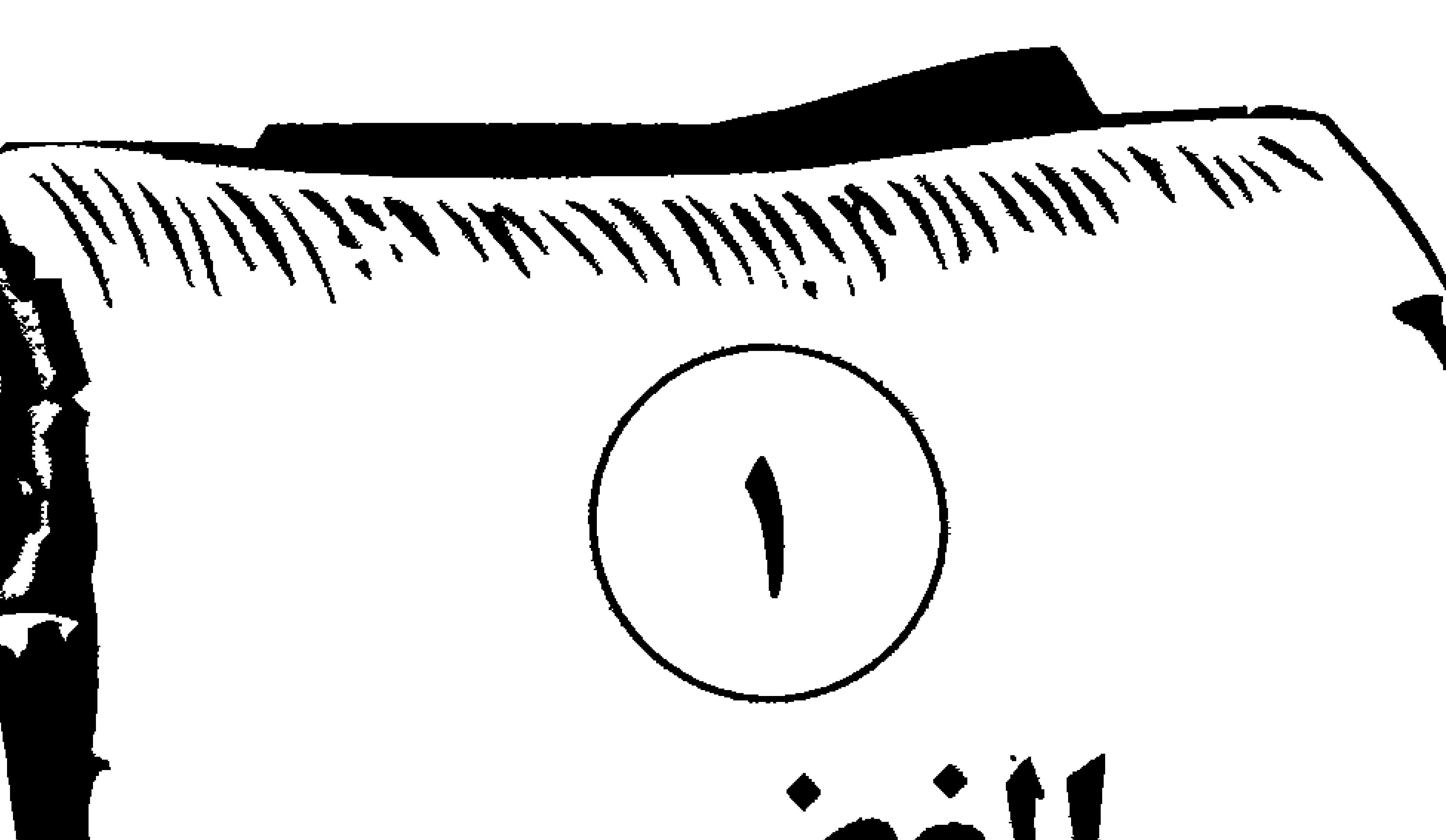
رقم الإيداع : ٩٣٩٣ / ٩٧
الترقيم الدولى : 6 - 25 - 5607 - 977

الجمع والاخراج الفنى والطباعة
لوجوس سنتر
تليفون / فاكس ٢٩٠٦١٦١
ص . ب . ٢٤٥٥ الحرية
هليوبوليس - القاهرة

Logos Center
P.O.Box : 2433
Stafford, TX 77497
U.S.A.
Email : rugaid@rusys.EG.net

الجزء الأول

الفخاخ العاطفية



الغضب

عزيزتي جوون

لقد كنت دائماً من هؤلاء الأشخاص الذين يتضايقون بسرعة ثم أعتذر وينتابني شعور بالذنب.وقد حصلت على الخلاص قريباً وتغيرت حياتي تغيراً كاملا إلا أنني فقدت أعصابي منذ عدة أسابيع وغضبت بشدة وشعرت بالأسف العميق لما حدث وطلبت من الله أن يسامحني وطلبت أيضا من الشخص الذى أخطأت في حقه أن يسامحني إلا أنني ما زلت أشعر بالذنب ! فلماذا لا يمكنني أن أتحكم في أعصابي أكثر من ذلك ؟

عزيزى

لقد قال يسوع كلمات مشجعة جدًا لك فى إنجيل (يوحنا ٨ :٣٢) : "وتعرفون الحق والحق يحرركم " ويجب أن تعرف هذه الحقيقة الهامة ألا وهى أنه عندما عرفت المسيح حل فيك روح المسيح ليكون بمثابة المدافع عنك وليفند كل الإتهامات التى يشتكى بها إبليس عليك ويضمن لك الغفران الكامل (أقرأ الرسالة إلى أهل رومية ٨ : ٣٣، ٣٤) . وتذكر الرسالة إلى أهل كولوسى ٢ : ١٣ "أحياكم معه مسامحاً لكم بجميع الخطايا ". لاحظ كلمة جميع ، وهى تعنى حرفياً جميع خطايا الماضى التى تشعر حيالها بالذنب وكذلك جميع الخطايا التى ترتكبها فى الحاضر وكذلك جميع الخطايا التى يعلم الله أنك سترتكبها فى الأيام القادمة.

وعلى الرغم من تأنيب الله لك عن التصرفات الخاطئة التى ترتكبها إلا أن هدفه ليس الإدانة وعدم الاستحقاق اللذين يصاحبان شعورك بالذنب ، إنما يهدف تأنيب الله إلى تغيير سلوكك الخاطئ بسلوك يتشبه أكثر بالمسيح. فإذا كنت تعلم أن الله قد سامحك على خطاياك وإذا كنت قد اعترفت بخطيتك لتطّهر ضميرك ولتستعيد علاقتك بالله فعليك أن تدرك أن تأنيب الله لك ما هو إلا

دعوة للتغيُّر. وبمجرد أن تفهم أن الله يمدك بنعمة الغفران الكامل فستتحرر لتبدأ في التعامل مع غضبك ومعالجته ، فعليك أن تدرك أن الله يريدك أن تُظهر نفس هذا الحب والغفران للآخرين .

وقد يدهشك معرفة أن عاطفة الغضب في حد ذاتها ليست خطية ، فتخبرنا الرسالة إلى أهل أفسس (٤ :٢٦) " اغضبوا ولا تخطئوا . لا تغرب الشمس على غيظكم " وهذا يعني أن الغضب عاطفة وضعها الله في داخلنا، ولكن رد فعلنا في وقت الغضب هو الذي يحدد ما إذا كنا قد تصرفنا التصرف السليم أم لا . ففقدان الأعصاب والانفجار في الآخرين تصرف غير سليم، ولكن عندما تنظر إلى غضبك على أنه علامة على وجود شئ ما يضايقك فهذا تصرف سليم .

فعادة ما نستخدم الغضب كوسيلة دفاعية لتحمينا من الشعور بعدم الراحة وهكذا نجد أنه أسهل على المرء أن يظل غاضباً عن أن يعالج سبب هذا الغضب . وقد يعينك أن ترى أن غضبك مثل الضوء الأحمر الذي يظهر في "تابلوه" السيارة ليخبرك أن ثمة شيئاً ما غير سليم في السيارة لذلك إذا كنت تريد الانتصار على فقدانك لأعصابك **فعليك أن تدرك أن الغضب ما هو إلا علامة على ضرورة فحص القلب حتى تعرف أياً من هذه الأسباب الأربعة وراء شعورك بالغضب .**

الألم (جراح القلب)

إقرأ قصة يوسف المذكورة في سفر التكوين ٣٧ . فقد كان الطفل المدلل بلا منازع عند أبيه يعقوب لذلك عندما سمح إخوته للشعور بالغيرة والألم بالتسلل إلى قلوبهم خططوا لقتل أخيهم . فعندما تختبر الشعور بالرفض أو أية آلام عاطفية من اى نوع لا تسمح لغضبك أنْ يتحول إلى مرارة .

الخوف (المستقبل مهدد)

لقد خلقنا الله وفى داخلنا إحتياج للشعور بالأمان ، فعندما نشعر أن هناك ما يهددنا ،أو عندما نخاف من تغير الظروف يكشف القلب - الخائف - عن نقص فى الثقة فى خطة الله الكاملة لحياتك . نجد فى سفر (صموئيل الأول ١٨ : ٨) أن شاول غضب من انتصارات داود الكثيرة فى ساحة المعركة . لقد شعر شاول أن شعبية دواد تهدده وخاف من أن يفقد مملكته .فولدّ خوف شاول فيه الرغبة لقتل داود .

الإحباط (ما تفعله غير مقبول)

يُعد شعورنا بالإحباط نتيجة للتوقعات والأحلام التى لم نحققها لأنفسنا أو للآخرين سبباً أساسياً للشعور بالغضب . فيتغذى احتياجنا الذى وضعه الله فى داخلنا للتميُّز فى الحياة على ما نفعله نحن شخصياً أو ما نطلب من الآخرين أن يفعلوه ليحققوا لنا رغباتنا . يخبرنا سفر (التكوين ٤ : ٣ - ٨) قصة أخوين آتيا بتقدماتهما . فقد اختار قايين أن يقدم ما أراد هو أن يقدمه بعيداً عما يطلبه الله منه . وعندما رفض الله هذه الأمور التى يقدمها من تلقاء نفسه ، تطور شعوره بالإحباط ليتحول إلى غضب جارف دفعه لقتل أخيه هابيل .

الظلم (حق أُنتهك)

يوجد فى داخل كل واحد منا معيار أخلاقى ليفرق بين ما هو صواب وما هو خطأ . وعندما يُنتهك هذا المعيار سواء من جانبنا أو من جانب الآخرين نشعر بالغضب . عندما سمع الملك داود قصة الرجل الغنى الذى يمتلك الكثير من الأغنام والذى ذبح النعجة

الوحيدة التى يمتلكها رجل فقير. " حمى غضب داود على الرجل جداً" (٢ صم ١٢ : ٥) لقد أخبر يوناثان الملك داود بهذه القصة لأن داود كان مذنباً نحو شخص آخر .

هل فهمت مصادر الغضب ؟ إذن فأنت تتساءل لماذا أعطانا الله عاطفة الغضب هذه إذا كان من الممكن أن تكون عاطفة مدمرة إلى هذا الحد ؟ ربما تعرف مصطلح " يحقق عكس النتائج المرجوة ". يستخدم الله عاطفة الغضب ليعيدك إلى مرحلة أكبر فى مجال النمو الروحى . فيسمح الله بالتجارب التى تدفعك إلى الغضب حتى تتعلم أن تتحكم فى أعصابك أكثر لتتشبه بالمسيح . " الذى به تبتهجون .مع أنكم الآن إن كان يجب تحزنون يسيراً بتجارب متنوعة . " لكى تكون تزكية إيمانكم ...." (١ بط ١ : ٦ ، ٧) .

العلاج : تحكم فى أعصابك

- اعترف بأن غضبك لا يمكنك السيطرة عليه : " من يكتم خطاياه لا ينجح ومن يقر بها ويتركها يُرحم"(أم ٢٨ : ١٣) .

- إعتذر لأى شخص جرحته أو ظلمته : "فإن قدمت قربانك إلى المذبح وهناك تذكرت أن لأخيك شيئا عليك . فاترك هناك قربانك أمام المذبح واذهب أولاً اصطلح مع أخيك . وحينئذ تعال وقدم قربانك " (متى ٥: ٢٣ ، ٢٤) .

- أطلب من الله أن يعينك على معرفة السبب وراء شعورك بالغضب : " اختبرنى يا الله واعرف قلبى امتحنى واعرف

أفكارى وانظر إن كان فىّ طريق باطل واهدنى طريقاً أبدياً " (مزمور ١٣٩ : ٢٣ ، ٢٤).

• ارفع طلباتك إلى الله : " الاحتماء بالرب خير من التوكل على إنسان " (مزمور ١١٨ : ٨) .

• عندما تشعر بأنك مجروح أو مرفوض توجه إلى الله لترتاح فى حبه الدائم لك " تراءى لى الرب من بعيد . ومحبة أبدية أحببتك من أجل ذلك أدمت لك الرحمة . سأبنيك بعد فتبنين يا عذراء إسرائيل تتزينين بعد بدفوفك وتخرجين فى رقص اللاعبين " (إرميا ٣١ :٣ ، ٤) . وعندما تشعر بالخوف أو بأن هناك ما يهدد سلامك توجه إلى الله ليعطيك الأمان : " طلبت إلى الرب فاستجاب لى ومن كل مخاوفى أنقذنى " (مزمور ٣٤ : ٤) .

• وعندما تشعر أن الآخرين أحبطوك أو خيَّبوا ظنك تنازل عن تطلعاتك ، وضع رجاءك فى الله فقط: " إنما الله انتظرى يا نفسى لأن من قبله رجائى . إنما هو صخرتى وخلاصى ملجأى فلا أتزعزع. على الله خلاصى ومجدى صخرة قوتى محتماى فى الله . توكلوا عليه فى كل حين يا قوم اسكبوا قدامه قلوبكم . الله ملجأ لنا" (مزمور ٦٢ : ٥ – ٨) .

• وعندما يواجهك أحد بما هو حق وعدل عليك أن تعترف بأن الله يسيطر على كل الظروف ويهيمن عليها . " إن كان ممكناً فحسب طاقتكم سالموا جميع الناس . لا تنتقموا لأنفسكم أيها

الأحباء بل أعطوا مكاناً للغضب لأنه مكتوب لىَّ النقمة أنا أجازى يقول الرب " (رومية ١٢ : ١٨ ، ١٩) .

• سامح الآخرين : " فالبسوا كمختارى الله القديسين المحبوبين أحشاء رأفات ولطفاً وتواضعاً ووداعة وطول أناة . محتملين بعضكم بعضاً . ومسامحين بعضكم بعضاً إن كان لأحد على أحد شكوى كما غفر لكم المسيح أيضاً . وعلى جميع هذه البسوا المحبة التى هى رباط الكمال (كولوسى ٣ : ١٢ - ١٤) .

• عبّر عن مشاعرك بأسلوب رقيق : " الجواب الليِّن يصرف الغضب والكلام الموجع يهيِّج السخط " (أمثال ١٥ : ١) .

•إسع للسلام والقداسة : " اتبعوا السلام مع الجميع والقداسة التى بدونها لن يرى أحد الرب . ملاحظين لئلا يخيب أحد من نعمة الله . لئلا يطلُع أصل مرارة ويصنع انزعاجاً فيتنجس به كثيرون " (عبرانيين ١٢ : ١٤ ، ١٥) .

و هناك حقيقة أخرى هامة يجب أن تعرفها وأنت تبدأ رحلة استعادة سيطرتك على أعصابك ، هى أنه عندما قبلت المسيح وقبلت الغفران الكامل من الله بالمسيح فإنك حصلت على الحق فى الدخول إلى ينابيع الله لتستجيب للآخرين بأسلوب يتسم بالتقوى : " أستطيع كل شئ فى

المسيح الذى يقوينى " (فيلبى ٤ : ١٣)
فيمكنك التحرر من السعى للحصول على قبول الآخرين لك ، فقد حصلت على القدرة على ألا تغضب مرة أخرى عندما لا يحقق الآخرون توقعاتك فيهم ، وأخيرًا ليس عليك أن تفقد أعصابك لأن المسيح يتحكم فيها .



٢

الاكتئاب

عزيزتي جوون

لقد عانيت مؤخراً من فقدان علاقة حميمة ، وفقدان للعمل ، وفقدان للشهية وبدلاً من أن ألجأ للرب قضيت معظم وقتي أسأل نفسي لماذا جئت إلى هذا العالم ؟ لم تعد لدى القدرة على الصلاة فقد بدا لي كما لو أن الصلاة بلا فائدة وبلا حياة بالنسبة لي فأنا لا أعرف ما إذا كان الله موجوداً أم لا ؟ وإذا كان موجوداً فأنا لا أحبه لأنه سمح لكل هذا أن يحدث في حياتي ! لقد أدمنت الخمر لأني أشعر بالغضب والشفقة على ذاتي وما زلت أشعر باليأس .

هل من رجاء لي ؟

عزيزى

يكشف خطابك عن مدى الألم والظلام والبرودة التى تمتلئ بها أيامك ، فقد بدا لى كما لو أن سحباً عاصفة الاكتئاب قد زحفت إلى نفسك لدرجة أنك لا ترى أية بادرة أمل . ولكن على الرغم من أنك لا تشعر بأن هناك رجاء لقلبك إلا أن الرب يؤكد لك أنه يوجد رجاء ، فهو يعلمك كم أنت مهم بالنسبة لـه عندما يقول فى سفر إرميا (٢٩ : ١١) " لأنى عرفت الأفكار التى أنا مفتكر بها عنكم ... أفكار سلام لا شر لأعطيكم آخرة ورجاء " .

من المؤكد أن هناك رجاء لحياتك . فالله يؤكد لك أنه هناك معنى لحياتك ، وأنك ـين جداً فى عينيه. نعم ـين . يخبرنا سفر (إشعياء ٤٣ : ٣ ، ٤) " لأنى أنا الرب إلهك ...إذ صرت عزيزاً فى عينىّ وأنا قد أحببتك " الله يحبك جداً ويريد أن يزيل سحب الاكتئاب المظلمة ليحيطك بنور حبه.

سُحب الاكتئاب

ما هو الاكتئاب ؟

يعد الاكتئاب كلمة شاملة تغطى مشاعر كثيرة تتأرجح بين عدم الرغبة فى فعل أى شئ إلى الإحساس باليأس التام ، أما من الناحية النفسية فالاكتئاب هو الحالة التى يشعر فيها القلب بالضغط وعدم القدرة على الإحساس بالفرح . وعلى الرغم من اعتقاد معظم الناس أن الاكتئاب لا يحدث إلا فى مجال العاطفة إلا أن سحب الاكتئاب تظلل الشخص روحاً ونفساً وجسداً.

ما سبب الاكتئاب ؟

ينتج الاكتئاب من عدة مشاكل فى المجالات المختلفة لحياة الإنسان فيتكون كل شخص منا من ثلاثة أجزاء كما نرى فى رسالة تسالونيكى (الأولى ٥ : ٢٣) " لتحفظ روحكم ونفسكم وجسدكم كاملة بلا لوم ..." لهذا فإنه عندما تحدث مشكلة فى أى جزء من هذه الأجزاء الثلاثة يمكن أن تتسبب فى حدوث مشاكل فى الجزئين الآخرين لأن هذه الأجزاء الثلاثة مرتبطة ببعضها ارتباطاً وثيقاً إلا أنك ستحصل على إشراقة الشمس مرة أخرى عندما تتعلم كيفية معالجة الاكتئاب.

أولاً : علاج الجسد (واجه السُحب)

١ - اعرض نفسك على طبيب

تُعد استشارة الطبيب الذى سيأخذ أمر احساسك بالاكتئاب مأخذ الجد أمراً هاماً لكى تنقشع عنك سُحب الاكتئاب هذه . يمكن أن تساهم الكثير من المشكلات الجسمانية فى الشعور بالاكتئاب .

فعلى سبيل المثال يُعد اختلال وظائف العقل الكيمائية أحد الأسباب الأساسية فى الشعور بالاكتئاب .

وهذا الخلل يمكن علاجه بواسطة الأدوية ولكن يخاف العديد من المؤمنين من أن يصفهم الآخرون بأنهم أناس غير روحيين إذا ما لجأوا إلى الطب عندما يشعرون بالاكتئاب ففى بعض الأحيان تكون هناك حاجة ماسة إلى العلاج الطبى لفترة من الوقت حتى يتم تسوية التقلبات التى قد يعانى منها من يشعرون بالاكتئاب . وفى (حزقيال ٤٧ : ١٢) صنع لم "ورقة للدواء " لهذا فإن العلاج الطبى أمر كتابى . ويجب ألا يُستخدم الطب فى تخدير الإحساس بالألم أو الهروب منه ولكن فى مساعدة الشخص على التغلب على الألم .

٢ - قاوم الاكتئاب من الناحية الجسمانية

يعانى معظم الذين يعانون من الاكتئاب من فقدان لطاقتهم وقدرتهم وقد يكون القيام من السرير مشكلة كبيرة فى الصباح ولكن على الرغم من ذلك باستطاعتك أن تعين جسدك على مقاومة الاكتئاب :

⇐ حافظ على القيام بجدول محدد : اشترك فى أنشطة الكنيسة واقبل دعوات الآخرين لك حتى لو كنت تشعر بعدم الرغبة فى قبول هذه الدعوات .

⇐ مارس التمرينات الرياضية يومياً : على الرغم من أنه ربما ينتابك شعور بالتعب إلا أن ممارسة رياضة المشى السريع لمدة ٣٠ دقيقة ستزيد من مواد كيميائية معينة وهذه المواد ستساعدك على التخلص من الاكتئاب .

⇐ استمع إلى موسيقى تسبيح مسيحية : تمدنا الكلمات والألحان الخاصة بموسيقى التسبيح بإحساس بالانطلاق مقارنة بالاكتئاب الذى قد ينتابك نتيجة لسماع موسيقى الروك .

⇐ أقض وقتاً تتعرض فيه للشمس : تشير الأبحاث إلى أن عدم التعرض للشمس يزيد الاكتئاب .

⇐ احرص على تناول وجبات لا تتسم بالإفراط : احرص على تناول وجبات منتظمة فى أوقات محددة حتى تتمكن من الإبقاء على طاقتك حتى لو كنت لا تشعر بحاجتك إلى الطعام . واعلم أن الكحول يصيب الإنسان بالشعور بالاكتئاب وأن الإفراط فى تناول السكريات يؤدى إلى إرتفاع نسبة السكر فى الدم والذى يؤدى حتماً إلى الاكتئاب .

⇐ نظّم مواعيد نومك : إذا كنت تعانى من إضطرابات فى النوم فاحرص على عدم النوم فى أثناء النهار ، وتجنب شرب المواد المنبهة التى تحتوى على مادة الكافيين بعد الساعة الرابعة بعد الظهر ومارس التمرينات الرياضية يومياً واحرص على أخذ حمام دافئ وشرب كوب من اللبن قبل ميعاد النوم . وأما إذا كنت ممن ينامون لفترات طويلة فاضبط منبهاً على ميعاد مبكر للإستيقاظ ، واحرص على الاستيقاظ من نومك فى ميعاد محدد كل يوم ، وضع خطة للمهام التى يجب أن تنجزها كل يوم والتزم بهذه الخطة ستساعد هذه الخطة الروتينية جسدك على التكيُّف مع الاستيقاظ المبكر ومقاومة الاكتئاب.

ثانياً : علاج النفس (إزالة السحب)

تتألف النفس التي يطلق عليها لفظ الشخصية أحياناً من عقلك وإرادتك وعواطفك . وعادة ما تشعر النفس بالاكتئاب بعد شعورها بالضياع حيث يشعر القلب بنوع من أنواع الضغط كما لو أن هناك قطعة حديد ثقيلة قد سقطت على وسادة مصنوعة من مادة "الفوم" فعندما تفقد علاقة مهمة في حياتك سواء بسبب

رفض الطرف الآخر لك فمن الطبيعي أن يشعر قلبك بالضغط . ولكن بعد مضي فترة من الزمن يجب أن يُشفى قلبك من هذا الضغط . ولكن إن لم يستعد القلب حالته الطبيعية فهذا معناه أن هذا القلب يعاني من الاكتئاب .

فتقول مع كاتب المزامير" لولا أنني آمنت بأن أرى جود الرب في أرض الأحياء " (مزمور ٢٧ : ١٣) ذلك بغض النظر عن المدة التي كانت فيها سماؤك معتمة ونفسك مكتئبة .يمكنك أن تثق أن قلبك سيستعيد حالته الطبيعية مرة أخرى

عواطفك : واجه مشاعرك

عادة ما يشعر هؤلاء الذين لا يستطيعون التعبير عن مشاعرهم بالاكتئاب فيختفي السبب الأساسي للشعور بالاكتئاب تحت مشاعر الضياع ولكن تجاهل المشاعر أو إنكارها لن يجعل هذه المشاعر تفارق النفس ، أي أن هذه المشاعر قد دُفنت حية في أعماق النفس حيث تزداد سوءاً وتبث السم في كل أجزاء الجسم . لهذا تعد مواجهة المشاعر أمراً حيوياً .

تعال بحزنك وألمك وقلقك وغضبك وخوفك وإحباطك ليسوع . اسكب قلبك أمامه واستقبل منه التعزية ، فهو الوحيد الذى يفهم عمق الألم الذى تشعر به . تؤكد لنا الرسالة إلى العبرانيين ٤ : ١٥ ، ١٦) " لأن ليس لنا رئيس كهنة غير قادر أن يرثى لضعفاتنا بل مجرب فى كل شئ مثلنا بلا خطية . فلنتقدم بثقة إلى عرش النعمة لكى ننال رحمة ونجد نعمة عوناً فى حينه " .

ذهنك : رتب أفكارك

ما هو المفتاح للتغلب على الاكتئاب المزمن من وجهة نظرك، انك فى حاجة ماسة إلى أن تملأ فكرك بفكر الرب . إملأ ذهنك برؤية الرب ووعوده . تذكر الرسالة إلى (روميه ١٢ : ٢) " تغيَّر عن شكلك بتجديد ذهنك " لهذا عليك أن تكتب بعض الآيات على أوراق صغيرة ومنفصلة وتقرأها عدة مرات فى اليوم .

فعندما تلهج فى كلمة الله ستكتشف ما هو هدف الله من وراء السماح بهذا الإحساس المؤلم بالضياع وفقدان الكثير من العلاقات ، فالله عنده هدف من وراء السماح بأى شئ وبكل شئ فهذه العواصف التى تهب على حياتك لا تهب بالصدفة لهذا يجب ألا تفقد السبب من وراء السماح بهذا الاكتئاب بمهاجمة حياتك فمن خلال الكتاب المقدس يمكنك أن تميز كيف أن الاكتئاب يمكن أن يفعل ما يلى :

⇐ **يُحذرك من أن هناك أمراً ما خطأ :** " قبل أن أُذلل أنا ضللت . أما الآن فحفظت قولك " (مزمور ١١٩ : ٦٧) .

⇐ **يكشف عن ضعفك :** قال الرب : " تكفيك نعمتى لأن قوتى فى الضعف تُكمل " (٢ كورنثوس ١٢ : ٩) .

⇐ **يجعلك تعتمد على الله :** " لاتخف لأنى معك . لاتتلفت لأنى إلهك قد أيّدتك وأعنتك وعضدتك بيمين برى " (إشعياء ٤١ : ١٠) .

⇐ **تهذب من شخصيتك :** " هأنذا قد نقيتك وليس بفضة . اخترتك فى كور المشقة " (إشعياء ٤٨ : ١٠) .

⇐ **يزيد من صبرك ونضجك :** " احسبوه كل فرح يا إخوتى حينما تقعون فى تجارب متنوعة . عالمين أن امتحان إيمانكم ينشئ صبراً . وأما الصبر فليكن له عمل تام لكى تكونوا تامين وكاملين غير ناقصين فى شئ " (يعقوب ١ : ٢ - ٤) .

⇐ **يزيد من حنوك على الآخرين :** " الذى يعزينا فى كل ضيقاتنا حتى نستطيع أن نعزى الذين هم فى كل ضيقة بالتعزية التى نتعزى نحن بها من الله " (٢ كورنثوس ١ : ٤) .

إرادتك : اختر الاعتماد على من فداك .

عادة ما يشعر هؤلاء الذين يعانون من الاكتئاب لفترات طويلة بأن الحياة قد حرمتهم - من الاختيار، فيشعرون بأنهم منساقون فى وسط العاصفة وليس لهم أى حق فى الاختيار ولكن هذا بعيد كل البعد عن الحقيقة . فعلى الرغم من امتلاء الحياة بالكثير من الأشياء التى تثبط العزيمة والتى لا يمكن تجنبها إلا أنه يمكنك تجنب السماح لعقلك بأن يمتلئ بما يثبط من عزيمتك ، فهذا هو اختيارك وهو ممارسة لإرادتك .

فمع بداية مثل هذه الأحداث يمكنك أن تختار بين الاعتماد على نفسك أو الاحتماء بالله والاعتماد عليه ، فقد قال يسوع : " لا تضطرب قلوبكم أنتم تؤمنون بالله فآمنوا بى " (يوحنا ١٤ : ١) يمكنك أن تختار أن تضع ثقتك فى الله بشأن حياتك فالله يستحق ثقتك . ويمكنك أن تصلى صلاة التسليم كتعبير عن إرادتك فتقول :

" يا رب ، أشعر بأن هناك كثيراً من الأشياء التى تثبط من عزيمتى ، وهو حمل ثقيل علىّ جداً ، لهذا فأنا محتاج إليك لتكون أنت قوتى وذلك لأن قوتى غير كافية ، وأنى أضع ثقتى فيك لتنقذنى من إحساس بالضياع . يا رب يسوع كن سيداً على حياتى . إنى أسلم ذهنى ، وإرادتى لك . فى اسمك الثمين أرفع صلاتى . آمين .

ثالثاً : الروح (انتصر على السُحب)

الله سدد احتياج إيليا

تعد روحك البشرية مصدراً لشعورك العميق بالاحتياج الداخلى إلى الحب والتميز والأمان . فقد خلق الله روحك البشرية لتكون " مسكناً" للروح القدس لهذا فإن لم يسدد أحد هذه الاحتياجات فسيزحف الاكتئاب إلى روحك كما حدث مع إيليا النبى . فعلى الرغم من أن الله استخدمه استخداماً عظيماً إلا أنه هرب لحياته عندما هددته إيزابل ووقع فى فخاخ الاكتئاب والرغبة فى الانتحار وصرخ قائلاً : " قد كفى الآن يا رب خذ نفسى " (١ ملوك ١٩ : ٤) فلم يشعر إيليا بأنه محبوب ومميَّز وآمن عندما كان خائفاً ومذعوراً ، إلا أن الله لم يغضب منه لكنه سدد له إحتياجه. لقد كان إيليا مكتئباً جسداً ونفساً وروحاً ، لهذا فقد وفَّر له الله الطعام والراحة أولاً

ثم عالج الله نفسه (عقله ، وإرادته ، وعواطفه) عندما أخبره الله بإسلوب لطيف أنه يحتاج إلى الطاعة . فعلى الرغم من أن إيليا كان قد فقد ثقته فى الرب لفترة من الوقت إلا أن الله سدد له احتياجه الروحى . الله يريد أن يتعامل معك بنفس الأسلوب الذى تعامل به مع إيليا .

الله سيسدد احتياجك

من السهل أن تركز على مشاكلك الحالية وأن ترى العالم بنظارة سوداء بدلاً من أن ترى هدف الله الرائع . فإذا كنت لا ترى إلا صراعاتك فسيبدو الأمر لك كما لو أن هذه العواصف لن تنتهى أبدا ، ولكن إن تثّبت عينيك على الرب الذى هو فوق مشاكلك سترى كيف ينظر الله لك فهو يحبك بشدة ويرى أنك مميّز ويمنحك الأمان فى ذراعيه المفتوحتين بالحب لك . يقول (إشعياء ٤٠ : ١١) " كراع يرعى قطيعه . بذراعه يجمع الحملان وفى حضنه يحملها ويقود المرضعات ".

قد لا تكون لديك القدرة على التمسُّك به لكنه سيتمسك بك فهو ملجأك وأمانك ، وأنت مهم جداً للرب فحتى لو كنت أنت هو الشخص الوحيد الذى يحيا فى هذا العالم كان يسوع سيمنحك حياته ، فأنت لك قيمة وفائدة عظيمة لأنك ابن ، وستشرق شمس الله عليك وستنفذ أشعتها إليك بغض النظر عن ظلام السُحب التى تمر على حياتك وعن الاكتئاب الذى تشعر به .

"لماذا أنت منحنية يا نفسى ولماذا تئنين فىّ. ترجّى الله لأنى بعد أحمده خلاص وجهى وإلهى"(مزمور ٤٢ : ١١) .



٣

الشعور بالذنب

هل هو صواب أم خطأ؟

عزيزتى جوون

لقد عرفت المسيح منذ سنوات قليلة وكنت أحاول أن أكون أميناً وأن أحيا حياة مقدسة ، ولكنى فى الفترة الأخيرة ارتكبت خطأ فادحاً ، فقد استسلمت للتجربة وارتكبت خطأ أعلم جيداً أنه خطية فى نظر الله ، وإحساسى بالذنب نتيجة لما فعلته يمزقنى من الداخل ، وطلبت كثيراً من الله أن يسامحنى ولكنى أشعر بالخزى الشديد وإحساسى بالذنب والخجل لا يفارقني . اطلب منكِ أن تساعدينى لأعود أسير مع الرب مرة أخرى فأنا أشعر بأني خاطئ . هل يمكن أن يستخدمنى الرب مرة أخرى ؟

عزيزى

إن الإجابة على سؤالك هذا الذى طرحته هى **نعم بالتأكيد، يستطيع الرب أن يستخدمك مرة أخرى،** لا بل سيستخدمك لأنك تتعلم أن تحيا معتمداً عليه، فمن الواضح أنك تملك قلباً ثابتاً، ولكن يبدو أنك لا تستطيع أن تشعر بغفران الله التام لك لأنك ارتكبت هذا الخطأ الفادح بعدما عرفت المسيح، ولهذا فإنى أعتقد أن هذه الأسئلة ستساعدك :-

*عندما مات يسوع على الصليب، كم كان عدد الخطايا التى كنت سترتكبها فى المستقبل؟

*قبل أن تُولد ،كم عدد الخطايا التى كان الله يعلم أنك سترتكبها ؟

*كم عدد الخطايا التى كان الله يعلم أنك سترتكبها بعدما تعرف المسيح ؟

*كم عدد خطاياك التى مات من أجلها المسيح ؟

كلها ،كلها ، كلها نعم كلها .لقد تحمل يسوع عقاب كل خطاياك سواء تلك التى ارتكبتها فى الماضى أو الحاضر أو تلك

التى سترتكبها فى المستقبل ، فكما تقول عبرانيين (١٠ : ١٠) " نحن مقدسون بتقديم جسد يسوع المسيح مرة واحدة " .

فلم أقابل شخصاً لم يخطئ بعدما عرف المسيح ، يُعد شعورك بالذنب بمثابة تأكيد على احتياجك العميق للاعتماد على المسيح الذى يسكن فيك ، وعليك أن تدرك أنك تملك "المسيح فى داخلك " بالمعنى الحرفى للعبارة ليكون مصدراً لقوتك ولحياتك (أنظر الرسالة إلى كولوسى ١ : ٢٧) وبما أن المسيح هو الذى سيحميك من الخطية فحوِّل الوعد الذى ذُكر فى الرسالة إلى فيلبى إلى وعد شخصى لك : " أستطيع كل شئ فى المسيح الذى يقوينى " (فيلبى ٤ : ١٣) .

لايسر الله بالشخص الذى يسيطر عليه الإحساس بالذنب ، فكيف يمكنك أن تحصل على الحرية التى تتوق لها بشدة من إحساسك بالذنب ؟ لقد قمت بالفعل باتخاذ الخطوات الأولى ألا وهى أنك تتفق مع الله فى أن ما فعلته هو أمر خاطئ (الاعتراف) وأنك تركت الخطية (إنكسار أو توبة) ، والآن تحتاج أن تتعلم التمييز بين الإحساس السليم بالذنب والإحساس الخاطئ به بألا تركز على مشاعرك ولكن على الحقائق .

كيف تفرِّق بين الإحساس الخاطئ بالذنب والإحساس السليم بالذنب ؟

١ - *الإحساس السليم بالذنب : يعتمد على الحقيقة .*

يعتمد إحساسك السليم بالذنب على اعترافك بحقيقة أنك أخطأت ، لاحظ أمانة داود (٣٢ : ٥) "أعترف لك بخطيتى ولا أكتم إثمى . قلت أعترف للرب بذنبى وأنت رفعت آثام خطيتى " . كيف تجاوب الله مع إعتراف داود ؟ تجاوب بالغفران وهذه هى إستجابة

الله لك أنت أيضاً. تخبرنا رسالة يوحنا الأولى (١ : ٩) "إن اعترفنا بخطايانا فهو أمين وعادل حتى يغفر لنا خطايانا ويطهرنا من كل إثم" . الله أمين وسيفعل ما وعد بأن يفعله . لم يغفر لك الله خطاياك فحسب بل محا كل خطاياك أيضاً (انظر مزمور ١٠٣ : ٨-١٢) .

اكتب هذه الآيات على ورق منفصل واحفظها عن ظهر قلب .

مزمور ٣٢ : ٥

مزمور ١٠٣ : ١٢

أمثال ٢٨ : ١٣

رومية ٨ : ١

٢ كورنثوس ٧ : ١٠

١ يوحنا ١ : ٩

يسمح الله فى بعض الأحيان بأن تختبر نتائج خطيتك حتى يحثك على ألا تخطئ مرة أخرى لأنه أب عادل . (اقرأ العبرانيين ١٢ : ٤- ١١) ، قد تسبب هذه النتائج الألم للآخرين ، فإذا كنت قد أخطأت فى حق الشخص ما عليك أن تصلح خطأك . وإذا كنت قد سرقت شيئا عليك أن تعيده ، وإذا كنت قد كذبت على شخص ما عليك أن تعترف بهذا الكذب . اسأل روح الله ما الذى عليك أن تفعله ثم اتكل على قوته فى إنجاز الأمر.

يعد الإرشاد هو أحد مهام الروح القدس . فالروح القدس هو الضمير وهو الذى يدينك حتى تستطيع أن تحيا بضمير طاهر (يوحنا ١٦ : ٨) ، فبكل اتضاع : اطلب معونة الروح القدس .

* صلِّ لكى يكشف لك روح الله خطيتك الحقيقية مز ١٣٩ : ٢٣ ، ٢٤ .

* صلِّ لكى تحصل على الشجاعة الكافية لتطلب الغفران ممن أسأت إليه ولتقدم له تعويضاً عما فعلت إذا تطلب الأمر (متى ٥ : ٢٣ ، ٢٤).

* صلِّ إلى الله ليوفر لك الوقت والظروف المناسبة (مز ٣٢ : ٨)

* صلِّ إلى الله ليعد قلوب هؤلاء الذين أسأت إليهم (أم ١٦ : ٧)

* وصلِّ حتى تحصل على القدرة على قبول غفران الله لك حتى لو لم يغفر لك الآخرون (مزمور ١٠٣ : ١٠ - ١٢).

٢ - الشعور الخاطئ بالذنب : يعتمد على المشاعر

لا يزيل الاعتراف الشعور الخاطئ بالذنب ، فيظهر الشعور الخاطئ بالذنب عندما تلوم نفسك حتى عندما لا تكون مخطئاً أو عندما تستمر فى إلقاء اللوم على نفسك بعدما اعترفت بخطيتك وتركتها . يخبرنا (سفر الرؤيا ١٢ : ١٠) بأن إبليس هو " المشتكى على إخوتنا " ، إذ يحلو له أن يثقل المؤمنين بإحساس خاطئ بالذنب والإدانة ويُعد تذكيره لنا بما فعلنا فى الماضى من الخطط المحببة إلى نفسه فى استخدامها حتى يشعرك بأن الله لم يغفر لك خطاياك ولم يقبلك.

وعلى عكس ذلك نجد أن الروح لا يدين المؤمنين الحقيقيين أبداً فتخبرنا رسالة (رومية ٨ : ١) " إذاً لا شئ من الدينونة الآن على الذين هم فى المسيح يسوع " . نعم يحزن الله على الخطايا التى لم تعترف بها لكنه يضع فى داخلك الرغبة فى التغيُّر والنمو. " لأن الله هو العامل فيكم أن تريدوا وأن تعملوا من أجل المسرة " (فيلبى ٢ : ١٣).

و عندما يبدأ ذهنك فى استعراض الخطايا التى تبت عنها اعلم أن هذا من الشيطان الذى يشتكى عليك ليثبط من عزمك ، واسـأل

نفسك : " ما هذا الذى أسمعه ؟ " (إتهام) . " ما هذا الذى أشعربه ؟ " (إحساس بالذنب) . " ما هى الحقائق ؟ " (لقد غفر لى الله كل خطاياى) . واستخدم الكتاب المقدس كمعيار للتمييز بين الشعور السليم بالذنب والشعور الخاطئ . وركز على حق الله لأنك قبلت المسيح يسوع كمخلص شخصى لك وهذا المخلص قد مات ليمحو خطاياك ، فحوِّل (رومية ٨ : ١) إلى صلاة قائلاً : "أشكرك أيها الآب السماوى لأنك لا تديننى ولا تريدنى أن أدين نفسى . وهذا الشعور بالذنب ليس منك لأنى قبلت تضحية المسيح من أجلى وتركت خطيتى" .

كيف تحصل على النصرة على الذنب

١ - الإعتراف

يعد التأنيب على خطية لم نعترف بها علامة على وجود شئ ما يجب أن تعترف به ، فيستخدم الله "الشعور السليم بالذنب" ليلِّين القلوب القاسية وليحثها على الإعتراف . "من يكتم خطاياه لا ينجح ومن يقر بها ويتركها يُرحم" (أمثال ٢٨ : ١٣) .

قل : " يا رب أنت ترى كل شئ ، وأنا أعترف بأنى ......" .

٢ - الإنكسار

لايقلل الإنكسار الروحى من قيمتك لكنه يزيدها ، فالحصان البرى الذى لم تنكسر إرادته بلا قيمة ، ولكن الحصان المنكسر قيِّم جداً لأنه تدرب ويتحرك بسهولة من أقل حركة من يد راكبه ، ويظهر الله سعادته من القلب المنكسر بسبب الخطية ومن الإرادة المنكسرة والمستسلمة لمخلصها . " ذبائح الله هى روح منكسرة القلب المنكسر والمنسحق يا الله لا تحتقره " (مزمور ٥١ : ١٧) .

خذ على نفسك هذا العهد : "يارب لقد رأيت خطيتى وسأتركها لأنى قد حزنت جداً بسببها" .

٣ - الغفران

لماذا تحمل عبء خطيتك إذا كان المسيح قد حملها بالفعل ؟ لقد تحمل يسوع عقابك حتى لا يكون لزاماً عليك أن تحمل عبء الانفصال الأبدى عن الله . فيحررك انكسارك من عبء الشعور بالانفصال العاطفى عن الله . هل ترغب فى أن تطالب الله بما قاله ؟ اختر أن تقبل غفرانه وسامح نفسك ، واقبل تضحية المسيح والغفران كنعمة لا تستحقها حتى تشعر بأن الله قد غفر لك خطيتك وتعزى بما تخبرك به (١ بطرس ٣ : ١٨) "فإن المسيح أيضاً تألم مرة واحدة من أجل الخطايا البار من أجل الأثمة لكى يقربنا إلى الله" .

و عندما يتبادر إلى ذهنك هذا الخطأ الجسيم الذى اقترفته حوّله إلى صلاة : "أشكرك أيها الآب السماوى من أجل غفرانك الذى قبلته كنعمة ورحمة منك" .

٤ - الإتكال على الله

لقد ذكرت فى خطابك أنك حاولت أن تحيا حياة مقدسة ولكن هل تعلم أن الله لم يكن يهدف إلى أن تحيا حياة مسيحية معتمداً على قوتك ؟ فهو يعلم أنك لا تستطيع . وقد فهم بولس هذا عندما كتب فى الرسالة إلى (غلاطية ٢ : ٢٠) " مع المسيح صُلبت فأحيا لا أنا بل المسيح يحيا فىّ. **فما أُحياه الآن فى الجسد فإنما أحياه فى الإيمان إيمان ابن الله الذى أحبنى وأسلم نفسه لأجلى** " . **فتأتى القدرة على حياة التقوى من**

المسيح الذى يحيا فيك ، وعليك أن تُخضع نفسك ليسوع وتسمح له أن يغيرك ويُظهر شخصيته من خلالك.

و دعنى أؤكد لك أن خطيتك لم تدهش الله ، ولكن كان عند خالقك خطة وهدف من وراء هذه الخطية : فقد جعلك تشعر بالإحساس السليم بالذنب حتى تترك خطيتك منكسراً وتحيا معتمداً عليه ،ثم أظهر لك الله أن المسيح فيك حتى تحيا حياة خالية من الشعور بالذنب ، لذلك دع الماضى الذى يُشعرك بالذنب لأنه قد أدى الغرض المطلوب منه، فلماذا تستمر فى تذكّرُه والله قد نساه تماماً .

"لأنى أصفح عن إهم ولا أذكر خطيتهم بعد"

(إرميا ٣١ : ٣٤) .



٤

الضغط

الذى يؤدى إلى الإنفجار

عزيزتى جوون

أعمل حالياً مديرة لتعليم الأطفال فى كنيستى ، وأنا متزوجة ولدىّ طفلين وأعمل بوظيفة لبعض الوقت ،هذا بالإضافة إلى أننى أقوم بتعليم العزف على البيانو ، فكيف أجد الوقت الكافى لأخدم فيه من لم يحصلوا على الخلاص بعد ، وكيف أجد الوقت الذى ألهج فيه فى الكتاب المقدس ؟ مع كل هذه الأنشطة الكنسية والمكالمات التليفونية وكتابة خطابات شكر لمن يساعدوننى بالإضافة إلى القيام بالأعمال المنزلية ومساعدتى للآخرين فى أعمالهم المنزلية ، فأننى أصاب بالتعب مع بداية اليوم ونهايته لدرجة أننى لا أستطيع القيام بمهامى ، فهل بهذا أكون كمن يحاول مسك العصا من المنتصف ؟

عزيزتى

لستِ وحدكِ التى تعانين من الضغط إذ أن الضغط قد حرم كثيرين من بهجة الحياة على الرغم من دوافعهم السليمة لأنهم أخطأوا فى ترتيب أولوياتهم ولكن دعينى أؤكد لك أنه يمكنك أن تنجى من دوامة الاستغراق الشديد فى العمل عندما تحددين أولوياتك وذلك وفقاً لترتيب مسئولياتك الضرورية .

كيف يمكنك الإبقاء على شمعتك التى تحترق قوية على الرغم من كل هذه الضغوط ؟ لقد اتخذتِ بالفعل الخطوة الأولى عندما أدركتِ أنكِ تحتاجين أن تغيرى من نظام حياتك لهذا عليك أن تعرفى ما هى النشاطات التى تأخذ منك وقتا طويلاً وذلك لأنكِ أشرتِ فى خطابك إلى أنك تريدين أن تفعلى إرادة الله .

ما الذى يستنفذ وقتك ؟

يعتقد بعض الناس أن بذل الجهد فى العمل أمر نبيل للغاية لدرجة أنهم يستحقون عليه نوط الشرف ، ولكنكِ يجب ألا تتبنين هذا النمط من التفكير لأن للرب رأياً مختلفاً فى هذا الأمر ، لأنه يريد أن يشع نور حبه للعالم من خلالك ولايريد أن يستولى العمل على كل طاقتك ، وسيكون هناك وقت لاستعادة أسس الحياة المسيحية عندما تخصصين وقتاً لتقضيه بمفردك مع الرب لتسأليه أن يعيد ترتيب أولوياتك .

كيف يمكنك مراجعة أولوياتك ؟

إبدأى بهذا الواجب .

* قومى بإعداد قائمة مفصلة بكل شئ ستقضين فيه وقتاً سواء كان قليلاً أو كثيراً خلال الأسبوع القادم .

* قومى بتقييم كل نشاط عليك انجازه لتقررى ما إذا كنت منقادة بالروح القدس من أجل القيام به من أجل الآخرين أو لأن نفسك تحثك على القيام به .

*أضيفى أية أولوية تعتقدين أنه يجب عليكِ إضافتها (مثل قضاء بعض الوقت مع العائلة ، وممارسة التمرينات الرياضية ، والحصول على قدر كافٍ من النوم ، والحصول على وجبات صحية ، وتخصيص يوم للراحة كل أسبوع) .

* رتبى هذه الأولويات وفقا لأهميتها .

* أضيفى هذه الأنشطة التى لا تشعرين أن الروح يدفعك للقيام بها وتذكرى دائماً أن الشئ الجيد فى الحياة هو عدو الشئ الأفضل .

* أطلبى المساعدة من شخص منظم ، وسيتمتع الكثيرون ممن يُعرف عنهم أنهم منظمون بمساعدة شخص يرغب فى أن يكون منظماً وذلك لأن أصعب خطوة هى البدء فى الخطوة الأولى، وصلِّ إلى الرب لكى يوفر لكِ الشخص الذى يمكنك الاعتماد عليه : " إثنان خير من واحد لأن لهما أجرة لتعبهما صالحة " (جامعة ٤ : ٩) .

اهتمى بالأمور الأساسية

يجد كثيرون أنهم يقضون معظم وقتهم فى العمل لأنهم منشغلون جداً بأمور تافهة ، فعليكِ أن تتذكرى أنك إذا حاولتِ قذف كرات مثل ما يفعل الساحر فإنكِ حتماً ستسقطينها جميعاً .

ما الذى يجب أن يكون ذا أولوية فى حياتك ؟ لقد أوضح يسوع ما هو أهم شئ : " تحب الرب إلهك من كل قلبك ومن كل نفسك ومن كل فكرك . هذه هى الوصية الأولى والعظمى . والثانية مثلها . تحب قريبك كنفسك " (متى ٢٢ : ٣٧ - ٣٩) . وقد ذُكرت كلمة قريبك فى الإنجيليزية على أنها مرادفة لكلمة جارك . وبما أن كلمة جارك تعنى حرفياً "الشخص الذى يعيش بالقرب منك" عليكِ إدراك أن أفراد عائلتك الذين يعيشون معك فى المنزل هم أقرب جيرانك ، ولهذا تعد علاقتك مع الرب أولى أولوياتك فيجب أن تكونى على علاقة حميمة به حتى تستطيعين أن تعرفى طبيعة قلبه وبالتالى إرادته، وتعتبر أسرتك هى ثانى أولوياتك ثم يأتى بعد ذلك جيرانك ثم عملك ثم العمل الذى تقومين به للكنيسة ، فيجب ان تأتى إهتماماتك الأخرى بعد الرب وعائلتك .

وبينما تتعلمين أن تهتمى بالأمور الأساسية أولاً عليكِ أن تنظرى بعين الاعتبار إلى (١تيموثاوس ٥ :٨) "وإن كان أحد لا يعتنى بخاصته ولاسيما أهل بيته فقد أنكر الإيمان وهو شر من غير المؤمن" .

وعلى الرغم من أن هناك العديد من الأعمال الصالحة التى يمكنك القيام بها خارج المنزل إلا أن عائلتك يجب أن تحتل مرتبة الصدارة فى قائمة أولوياتك ، فعلى سبيل المثال لو أنكِ فشلتِ فى أن تكونى معينة لزوجكِ لأنكِ مشغولة بمساعدة الآخرين فسيشعر زوجكِ بالألم ، مما سيؤدى إلى شعوركِ بالضغط . (وينطبق هذا أيضا على زوجك إذا لم تكونى فى المكانة الأولى فى حياته) .

فيما يتعلق بالتبشير ، أود أن أقول لكِ إنه يجب أن تعلمى أولادك كل شئ عن المسيح وما فعله من أجلهم . فيجب أن تخصصى لهم وقتاً كافياً حتى تغرسى فيهم القيم المسيحية . فاقضِ وقتاً مع كل واحد منهم، وقد يكون ذلك بأن تخرجى معهم للتنزه ، وفى هذه الأثناء حدثيهم عن القيم واطلبى منهم التعبير عن رأيهم ثم استمعى لما يقولونه ، ويجب عليكِ أن تمدحى كل أمر صواب يفعلونه .

ماذا عن التبشير لهؤلاء الذين لم يحصلوا على الخلاص بعد ؟ يمكنك أن تبشرى الآخرين عندما تسمحى للرب ان يخلق الفرص التى تبشرين فيها الآخرين بصورة طبيعية . عندما تعيشين الحياة المسيحية أمام جيرانك فسيجازيكِ الله علانية على اهتمامك بهذا الأمر لأنه يعرف أشواق قلبك .

هل يمكن أن يكون السبب وراء شعورك أنك مضغوطة هو أنكِ مثقلة بمهام ليست من الرب ، فعندما تقرأين (جامعة ٤ : ٦) يمكنك أن تجدى طرقاً أفضل لإتمام مهامك : "حفنة من راحة خير

من حفنتى تعب وقبض الريح" . أسمحى لى أن أقدم لكِ هذه النقاط التى قد تساعدكِ فى ترتيبك لأولوياتك وفقاً لأهميتها :

* أنظرى إلى ما بدأه الرب وما دعاكِ أن تفعليه .

* اسقطى من اعتبارك أية مهام لم يبدأها الرب .

* صلى لكى تتبعى جدول الأعمال الذى وضعه الرب فقط .

* أعدى قائمة بالأشياء التى يجب أن تفعليها يومياً .

* قومى بترتيب كل بند من بنود القائمة مبتدأة من الأهم فالمهم .

* حاولى إتمام مهمة محددة فى وقت محدد ولا تقومى بإتمام مهمتين فى وقت واحد .

استخدام أفكار للحفاظ على الوقت

ذكرتِ فى خطابك أن هناك العديد من المهام التى لا تجدين الوقت الكافى لإتمامها ، لهذا أسوق إليكِ عددا من المقترحات البسيطة التى ستمكنك من إتمام هذه المهام فى أسرع وقت . إجمعى خطابات الشكر التى يجب أن تكتبيها معاً وأجيبى عنها دون أن تسمحى لنفسك بعمل أى شئ آخر قبل أن تنتهى من كتابة هذه الخطابات ، وستجدين نفسكِ تكتبين هذه الخطابات أسرع من ذى قبل ، وقومى بعمل جميع مكالماتك التليفونية فى فترة محددة من الوقت وستجدين أنكِ تختصرين فى كلامك لأن هناك العديد من المكالمات الأخرى التى يجب أن تقومى بها فى هذا الوقت .

وعندما يبدو أن الأعمال المنزلية التى قررتِ القيام بها هى مهمة كبيرة، عليكِ أن تقسيمها ، فعلى سبيل المثال إذا قررتِ القيام بتنظيف جميع الأدراج والدواليب التى فى منزلك فعليك أن

تقسميها فيمكنك البدء بحجرة المعيشة بأن ترتبى قطعة واحدة من الأثاث فى المرة الواحدة وأحضرى ثلاثة صناديق لتضعى فيها الأشياء التى يجب إزالتها من هذه الحجرة وضعى فى الصندوق الأول المخلفات وفى الصندوق الثانى الأشياء التى يمكن أن تعطيها لآخرين ليستفيدوا منها وفى الصندوق الثالث الأشياء التى يجب أن توضع فى مكان آخر غير حجرة المعيشة ولا تنسى أن الله هو إله النظام وأن حضور الله يسكن فيكِ لأن "المسيح فيكِ" (كولوسى ١ : ٢٧) وأيضاً إنه مهما كان ترتيب الأولويات التى وضعها الله على قلبكِ للقيام بها فإن حضوره الذى يمنحك القوة هو الذى سينجز هذه المهام من خلالك ، فتخبرنا ١ تسالونيكى ٥ : ٢٤ " أمين هو الذى يدعوكم الذى سيفعل أيضا".

ضعى لنفسك قائمة بما يجب ألا تفعليه

يسهُل على الناس أن يقولوا "نعم" بدلاً من قول "لا" عندما يطلب منهم الآخرون القيام بمهام تستغرق منهم وقتاً ليس بقليل، ولكن يجب أن تقولى للآخرين "لا" حتى تستطيعى أن تقولى "نعم" ، فيذكر الرسول بولس فى (١ كورنثوس ٦ : ١٢) "كل الأشياء تحل لى لكن ليس كل الأشياء توافق " ، فإذا طبقت المبادئ الخاصة بما يجب ألا تفعليه عندما تتخذين قراراً فستقضين على شعورك بالضغط .

* لاتركزى على القيام بالكثير من المهام ولكن على القيام بمهام أقل ولكن فى أفضل صورة.

* لا تقبلى ما لا يمكن إنجازه فى الوقت المحدد لإنجازه ولكن يجب أن تكون هناك مدة أكثر من كافية لإنجاز مهامك .

* لا تتركى الأمور معلقة بلا قرار ، ولكن قررى فوراً ما يجب أن تقومى بإنجازه فى وقت محدد .

* لا تسمحى بأن تملى عليكِ رغبات الآخرين كيفية قضائك لوقتك .

* لا تفرضى أن الأمور الضرورية والمهمة بالنسبة للآخرين هى أمورك أنتِ أيضاً .

* لا تقولى نعم عندما يجب أن تقولى لا .

وإذا كنتِ تواجهين صعوبة فى أن تقولى لا عليك أن تقيّمى الأمور التى لها أولوية أهم فى حياتك ، واجعلى من الرسالة إلى (غلاطية ١ : ١٠) مبدأً أساسياً لكِ "أفأستعطف الآن الناس أم الله . أم أطلب أن أرضى الناس . فلو كنت بعد أرضى الناس لم أكن عبداً للمسيح" .

و عندما لا يعطيك الله الضوء الأخضر فعليك أن تعتذرى عن القيام بمهمة معينة ويمكنك أن تقولى : "لى الشرف أنك طلبت منى القيام بهذه المهمة ولكن آسفة لأنى لم أتمكن من القيام بهذا لأن لدىَّ مهاماً أخرى لإنجازها والوقت ضيق " . وإذا ضغط عليكِ هذا الشخص لإنجاز هذه المهمة عليكِ أن تكررى إعتذارك وعندما تخضعين لقيادة الروح سيزول شعورك بالضغط .

اقتربى أكثر من المسيح

هل تدركين أن الظروف التى تضغطك يمكن أن تبارك حياتك ويمكن أن تكون مصدراً للضغط ؟ وهل تدركين أن أثقالك يمكن أن تقف حائلاً بينك وبين الرب ويمكنها أن تقربك منه ؟ لهذا فقد قال يسوع : "إحملوا نيرى عليكم وتعلموا منى لأنى وديع ومتواضع القلب

فتجدوا راحة لنفوسكم . لأن نيرى هيّن وحملى خفيف" (متى ١١ : ٢٩ ، ٣٠) . تأملى في قصة مريم ومرثا ، لقد كانت مرثا مشغولة بالقيام بكل شئ اعتقدت أن يسوع يريده إلا أنها كانت دائماً متعجلة وتتشاجر وتشعر بأنها مضغوطة بينما كانت مريم "تجلس عند قدميّ يسوع تسمع كلامه" ، ثم قال يسوع : "مرثا أنت تهتمين وتضطربين لأجل أمور كثيرة ولكن الحاجة إلى واحد . فاختارت مريم النصيب الصالح الذى لن يُنزع منها " لقد كانت مرثا مضطربة لأجل القيام بعمل أشياء كثيرة لسيدها فى حين ركزت مريم على قضاء وقتٍ مع يسوع (لوقا ١٠ : ٣٨ - ٤٢) .

ليست الحياة المسيحية مجرد مجموعة من المبادئ ولكنها ترتكز على شخص المسيح نفسه . صلى لكى تقتربى أكثر للمسيح .

* اقضي وقتاً فى دراسة الكتاب المقدس كل يوم "كفوا واعلموا أنى أنا الله" (مزمور ٤٦ : ١٠) .

* تأملى فى أن يسوع لم يخضع أبداً للضغط : "الذى إذا شُتم لم يكن يشتم عوضاً وإذ تألم لم يكن يهدد بل كان يسلم لمن يقضى بعدل" (١ بطرس ٢ : ٢٣) .

* تحدثى بصراحة مع الرب عن مخاوفك ومشاعرك المضطربة ، وانظرى إلى الرب وحده الذى يمكن أن يحمل أثقالك : "تعالوا إلى يا جميع المتعبين والثقيلى الأحمال وأنا أريحكم" (متى ١١ : ٢٨) .

* استبدلى قوتك المنهكة بقوة المسيح : "استطيع كل شئ فى المسيح الذى يقوينى" (فيلبى ٤ : ١٣) .

* اسمحى للرب أن يكون هو من يسدد إحتياجاتك : " فيملأ

إلهى كل إحتياجكم بحسب غناه فى المجد فى المسيح يسوع" (فيلبى ٤ : ١٩).

* صلى لكى يكشف لكِ الله الذى يسدد كل إحتياجاتك عن أولوياتك الحقيقية : "لكن اطلبوا أولاً ملكوت الله وبره وهذه كلها تزاد لكم" (متى ٦ : ٣٣).

عزيزتى قد يكون حفاظك على قضاء وقت مع الرب أمراً صعباً نتيجة للضغوط الخارجية ولكن عليكِ أن تدركى هذه الحقيقة أن الرب يسمح ببعض الضغوط فى الحياة لكى يقربك إليه ، وكلما اقتربت إلى المسيح ، ازداد النور الذى سترينه فى الحياة لأن يسوع هو "نور العالم" (يوحنا ٨ : ١٢) ، كلما رأيت نوراً فى الحياة قل الضغط الذى عليك ، وعندما تسمحين للرب ان يُظهر حياته فيكِ ، "فليضئ نوركم هكذا قدام الناس " بطريقة طبيعية (متى ٥ : ١٦) وهذا أفضل اسلوب لكى لا تشعرين بالضغط .



٥

التجــربة

شرك العلاقة الغرامية

عزيزتى جوون

أنا على علاقة زنـا برجـل مـتزوج أحبه جـداً ولكنى أريد إنهاء هذه العلاقة لأنى أعلـم أنها خطأ . لقد حاولت إنهاءهـا مرتـين إلا أنـه تجـاهل طلبـى بإنهاء هذه العلاقـة تجاهلاً تاماً . لـماذا نحن ضعفاء هكـذا ؟ لـماذا لا يستطيع هـذا الرجـل أن يكـون مخلصاً لزوجته ؟ لقد صرخت إلى الله وبدا لى كما لو أننـى قد حصلت على قـوة ولكـن عندما أراه مـرة أخرى أو عندما يقترب الليل ، أجدنـى معـه . هـل يمكن أن تساعدينى فى إنهاء هذه العلاقة ؟

عزيزتى

أشكرك لأنك كنت صريحة للغاية عندما أعريتِ عن الهزيمة التى تمرين بها فى مجال الشهوة ، فإننى أشعر بالقلق والصراع وخيبة الأمل التى تشعرين بها عندما تصارعين بين صوت ضميرك ورغباتك الجسدية ، لقد ذكرتِ أنك تعلمين أن علاقتك هذه خطأ إلا أنكِ لا تستطيعين أن تضعى حداً لها .

الأقتراب من التجربة

لا تُعد التجربة فى حد ذاتها أو كفكرة تطرأ إلى الذهن خطأ ولكن تنفيذ هذه الرغبات الشهوانية خطية ، فقد مر كل شخص بالتجربة حتى يسوع نفسه (عبرانيين ٤ : ١٥) ، ولكن تورطك فى علاقة زنا هو أمر من اختيارك ، فلا يمكنك أن تقفى أمام الله وتقولى "لقد تجاهل هذا الرجل طلبى بإنهاء هذه العلاقة" أو لماذا لا يستطيع هذا الرجل أن يكون مخلصاً لزوجته ؟ ، لا يوجد شخص

آخـر سواك مسئول عن تصرفاتك . يميل جميعنا إلى القاء اللوم على أى شـخص آخـر أو على الظروف أو الله ولكـن كل هـذا مـا هـو إلا تجنـب لتحمل المسئولية ، وقد أوضح الرب هذا فى رسالة يعقـوب (١ : ١٣ - ١٥) "لا يقل أحد إذا جُرِّب إنى أجرَّب من قبل الله . لأن الله غير مجرب بالشرور وهو لا يجرب أحداً ولكن كل واحد يُجرَّب إذا انجذب وانخدع من شهوته . ثم الشهوة إذا حبلت تلد خطيـة والخطية إذا كملت تنتج موتاً" .

الطريق إلى الشهوة

إسمحى لى أن أشجعك على أن تأتى إلى الرب وتعربى له عن مشكلتك بنفس الصراحة والأمانة التى فى خطابك ، فقد اقتربت فى موقفك ومشاعرك من موقف الرسول بولس ومشاعره اللذين أعرب عنهما فى الرسالة إلى رومية (٧ : ١٩) "لأنى لست أفعل الصالح الذى أريده بل الشر الذى لست أريده فإياه أفعل" ولكن انظرى إلى الرجاء الذى يقدمه فى الأصحاح التالى من الرسالة إلى رومية ، فهذا الرجاء يخبرك بأنه لكِ حق الاختيار وكذلك لكِ المسيح ، ويمكنك أن تختارى ألا تتحكم فيك رغباتك الشريرة لأن روح المسيح يسكن فيك ليمكنك من مقاومة أية تجربة تريدين مقاومتها هذا إذا كنت قد حصلت على الولادة التى من فوق "وأما أنتم فلستم فى الجسد بل فى الروح إن كان روح الله ساكناً فيكم" (رومية ٨ : ٩) .

فى كثير من الأحيان نعلم ما الذى نريد أن نفعله ولكن يبدو أن قلوبنا تميل إلى اتجاه آخر مختلف تماماً ، فعلى سبيل المثال : تخيلى أنك تقودين سيارتك بسرعة أكبر من السرعة المسموح بها

وذلك لأنك تأخرت عن ميعاد ما، لكنكِ فعلاً لا ترغبين فى خرق القانون لأنك تعلمين أن هذا خطأ ولكنك تقودين سيارتك بسرعة خشية أن يفوتك الميعاد. إذن ما الذى سيعينك على فعل ما تعلمين أنه صواب بدلاً من إتمام رغبتك فى عدم الوصول متأخرة عن الميعاد؟ عندما ترين الشرطى يجلس فى سيارته فى الناصية. التالية ستتذكرين عواقب زيادة السرعة وستبعدين قدمك على الفور من على بدال البنزين وذلك لأن أهم رغباتك الآن هو تجنب العواقب الوخيمة لسلوكك غير القانونى. ينطبق نفس هذا المبدأ عندما نفعل ما نعلم أننا يجب ألا نفعله، فإننا بهذا نسير وراء مشاعرنا بدلاً من أن نخاف من العواقب المترتبة على خطيتنا، لهذا يخبرنا (أمثال ١ : ٧) "مخافة الرب رأس المعرفة. أما الجاهلون فيحتقرون الحكمة والأدب".

احفظى الآيات التالية عن ظهر قلب حتى تعينك على دفع مشاعرك نحو الاتجاه الذى تعلمين أنك يجب أن تسلكيه. كررى هذه الآيات مرات ومرات حتى تمهد الطريق إلى قلبك :

* أمثال ٥ : ٢١ - ٢٣
* أمثال ٦ : ٢٧، ٢٨
* أمثال ٦ : ٣٢
* رومية ٨ : ١٣
* ١كورنثوس ٦ : ١٨
* ٢كورنثوس ٥ : ١٠

* غلاطية ٦ : ٧

* عبرانيين ١٣ : ٤

فبمجرد إدراكك أنك تحاولين تسديد حاجتك إلى الحب والقبول من خلال علاقة غير شرعية ، سيتضح لك الاختيار الذى يجب أن تختاريه ، لقد زودنا الله جميعاً بهذا الشعور الداخلى بالحاجة إلى الحب بلا شروط ، بما أن الله هو الذى وضع فى داخلنا هذا الإحتياج فهو الوحيد الذى يمكن أن يسدده بالطرق التى يراها مناسبة هل تفكرين فى نفسك قائلة : "إن احتياجى إلى الحب والعطف قوى جداً لدرجة أنه لا يمكننى مقاومة الاستجابة إلى هذا الأمر الذى يسدد لى هذا الإحتياج مؤقتاً ؟ إذا كان هذا هو ما تعتقدينه ، فما تقولينه لنفسك ما هو إلا كذبة . **والحقيقة هى أن الله قد خلقنا باحتياجات هو الذى سيقوم بتسديدها سواء عندما يجلب الشخص الذى سيسددها أو أن يقوم هو نفسه بتسديدها ، فمستحيل أن تسدد احتياجاتك بهذه العلاقة الخادعة ، " فيملأ إلهى كل احتياجكم بحسب غناه فى المجد فى المسيح يسوع " (فيلبى ٤ :١٩) .**

الطريق للخروج من التجربة

لم يعدنا الله بأن يسدد لنا احتياجاتنا فقط بل بأن يوفر لنا طريقاً للخلاص أيضاً ، " لم تصبكم تجربة إلا بشرية . ولكن الله أمين الذى لا يدعكم تجربون فوق ما تستطيعون بل سيجعل مع التجربة

أيضاً الـمنفذ لتستطيعوا أن تحتملـوا " (١ كورنثـوس ١٠ : ١٣)
ولكـن تذكـرى أن الخـروج مـن هـذه التجـربـة لـن يكـون بقوتـك أو
بقدرتك على أن تقولى لا ، ولكن بـالقوة التى سيمنحك إياها روح
اللـه الـذى يسكن فيـكِ حتـى تقـولى لا. (تيطـس ٢ : ١١ - ١٤)
ستساعدك هذه الخطوات العملية علـى أن تحصلـى علـى القـوة
التى لكِ فى الـمسيح ، وهذه القـوة هـى الرغبـة فـى التغلـب على
التجربة .

الـمـــنفـذ

اكشفى عن خطيتك

اعترفى بخطيتك واعترفى أيضاً بأنك قد اخترتِ أموراً فيها
عصيان وأحزنت قلبه "ليست خليقة غير ظاهرة قدامه بل كل
شئ عريان ومكشوف لعينى ذلك الذى معه أمرنا" (عب ٤ : ١٣) .

- إدركى عواقب الشهوة التى لا تضبطينها .

عليكِ أن تدركى أنكِ لست ضحية لرغباتك ، لكنكِ أنت
التى تختارين الاستمرار فى علاقة الزنا التى يعتبرك الله
مسئولة عنها . "لا تضلوا . الله لا يُشمخ عليه . فإن الذى
يزرعه الإنسان إياه يحصد أيضاً . لأن من يزرع لجسده فمن
الجسد يحصد فساداً ومن يزرع للروح يحصد حيوة أبدية "
(غلاطية ٦ : ٧، ٨) .

اختارى أن تثقى فى الله

تفهمى هذه الاحتياجات التى تريدين أن تسدد ، وثقى أن الله سيسدد هذه الاحتياجات بنفسه وفى وقته .

"ويتكل عليك العارفون اسمك . لأنك لم تترك طالبيك يا رب" (مزمور ٩ : ١٠) .

نفذى تعليمات الله

ذكرى نفسك أن طبيعتك الخاطئة القديمة قد ماتت مع يسوع على الصليب وأن المسيح بنفسه يحيا فيك الآن وهو الذى يتحكم فى تصرفاتك .

" كذلك أنتم أيضاً احسبوا أنفسكم أمواتاً عن الخطية ولكن أحياء بالمسيح يسوع ربنا " (رومية ٦ : ١١) .

* **إحمى نفسك من أية تجربة جديدة .**
* **أرفضى رؤية هذا الرجل مرة ثانية .**
* **لا تتصلى به ولا تردى على اتصالاته .**
* **حافظى على إقامة علاقات سليمة مع المؤمنين .**

" و أما أنت يا إنسان الله فاهرب من هذا واتبع البر والتقوى والإيمان والمحبة والصبر والوداعة" (١ تيموثاوس ٦ : ١١) .

اختبرى خلاص المسيح

إن التغلب على التجارب الجسدية والعاطفية ليس بالأمر اليسير ولكن عندما تسلمى إرادتك للمسيح فإنه عندما تواجهك أية

تجربة فهو سيحررك وبهذا فإنك تكرمين الله القدوس .

"ادعنى فى يوم الضيق أنقذك فتمجدنى" (مزمور ٥٠ : ١٥) .

أصلى من أجل أن تختارى اليوم أن تطيعى الله وأن تنهى هذه العلاقة ، والله ينتظرك بصبر وترقب لكى يمنحك النعمة من أجل الخروج من هذه العلاقة .

"تكفيك نعمتى لأن قوتى فى الضعف تكمل"

(٢كورنثوس ١٢ : ٩) .

الجزء الثانى

الإدمـــان

LOGOS center



٦

واجهى إدمان الخمر

عزيزتى جوون

يدمن زوجى الخمر ، وهو يعلم أنه يحتاج إلى المساعدة التى يرفضها ويقول إن عليه أن يقرر هو بنفسه التحرر من إدمان الخمر ، وأنا أوافق على ما يقول لكننى أصلى عدة مرات فى اليوم الواحد وأدعو الآخرين ليصلوا معى من أجله ، ولكن يبدو أنه كلما صليت ازداد أمره سوءاً . هل أنا السبب فى إدمانه بسبب صلاتى ؟ لا أعلم إلى من ألجأ لأحصل على العون والمساعدة .

عزيزتى

إسمحى لى أن أؤكد لكِ أنك لست المسئولة عن إدمان زوجكِ لشرب الخمر وكذلك ليست صلواتك هى السبب وراء إدمانه ، فبغض النظر عن الظروف التى يمر بها فإنه هو الذى اختار أن يدمن الخمر، ويعد تزايد احتياج المدمن للمزيد من الكحول أمراً متوقعاً .

يريدك الله أن تصلى ولكنه يتوقع منك أن تتصرفى بإيمان وأنت تصلين ، وهذا ببساطة يعنى أنه لو كنتِ تصلين ، لكنك لا تعتبرين أن زوجك مسئولٌ عن تصرفاته غير السليمة هذه فإنك تطلبين معونة الله وتعوقينها فى نفس الوقت ، فقد أصبحت سلبية لأنك تساعديه على الاستمرار فى الشرب الذى يدمره عندما تختلقين له الأعذار ، وتحولى بينه وبين اختبار النتائج السلبية لإدمانه للخمر .

لكن تشجعى ... لأن الله يعرف قلبك جيداً ، وستعبّر هذه الخطوات العملية عن حبك لزوجك وإيمانك بالله عندما تضعين حدوداً لما يفعله زوجك وتواجهى هذه الأزمة وتفرحى على الرغم من كل هذا.

ضعى حدوداً لاهتمامك بزوجك

"لا تنظروا كل واحد إلى ما هو لنفسه بل كل واحد إلى ما هو لآخرين أيضاً" (فيلبى ٢ : ٤) .

تخلى عن توقعاتك بحدوث تغيّر (مزمور ٦٢ : ٥) .

قد يبدو لزوجك أن توقعاتك هذه بمثابة مطالب عليه أن يقوم بها ، فعليكِ أن تدركى أنه بقدر كرهه لهذا الإدمان المدمر فانه لا يمكنه أن يغير نفسه بنفسه فلو كان هذا باستطاعته لكان قد غير نفسه ! ضعى حدوداً فكرية لنفسك : فلا تضعى رجاءك فى زوجك ولكن ضعيه فى علاقتك بالرب .

ابتعدى عن المشكلة (مزمور ٢٥ : ١٥) .

لا تدورى فى الحلقة المفرغة الخاصة بمشكلة إدمان زوجك . فلا تسمحى لمشكلته أن تكون هى محور حياتك ، فالمشكلة هى مشكلته هو ، فقد لا يتغيَّر أبداً لذلك قولى لنفسك : "لست مسئولة عن مشكلته ولكنى مسئولة عن الأسلوب الذى سأعالج به هذه المشكلة وعن علاقتى بالرب" .

حولى نظرك إلى أسلوب معالجتك للمشكلة (أمثال ١٩ : ٢٢)

ركزى على الطريقة السليمة التى ستعالجين بها هذه المشكلة بدلاً من أن تركزى على سلوك زوجك غير السليم ، لتكن المحبة هى أسمى أهدافك إذ أن المحبة التزام بأن تطلبى مصلحته بغض النظر عما يفعله أو ما لا يفعله . وعندما تحاربك فكرة أنك قد تكونين قاسية عليه أطلبى من الله باستمرار: "اظهر حبك له من خلالى يا رب" .

ضعى حدوداً لمحبتك له (أمثال ١٤ : ١٢) .

ضعى فى حسبانك أنك قد تكونين السبب وراء استمرار زوجك فى شرب الخمر دون أن يرى عواقب هذا الأمر، ذلك لأنكِ تختلقين له الأعذار وتدافعين عنه ؟ أكتبى ما تفعلينه على ورقة ثم اخبرى زوجك بكل الحب أنك لن تخفى أمر إدمانه للخمر فيما بعد لأنك عندما لا توبخيه على إدمانه لشرب الخمر فهذا معناه أنك لا تطلبين مصلحته ، فقولى له : "أرى أن مساعدتى لك فى الماضى قد أضرتك بالفعل إذ أنها أطالت الفترة التى لم تحصل فيها على المعونة التى تحتاجها للتخلص من إدمانك للخمر" .

اعربى له عن ألمك

اخبرى زوجك عن مدى تأثير إدمانه للخمر على علاقته بك وعلاقته بالآخرين أيضاً وذلك بأسلوب يتسم باللطف والأمانة فى نفس الوقت ، فيمكنك أن تقولى له : "إننى أشعر بالألم الشديد لأن إدمانك للخمر قد وقف كحائل بينى وبينك ، وإننى أشعر بالألم لأننا لم نكن قريبين من بعضنا البعض كما تعودنا أن نكون فى الماضى ، وأود أن أعبر لك عن امتنانى الشديد لك" . فاستخدمى جملاً تبدأ بكلمة أنا بدلاً من الجمل التى تبدأ بكلمة أنت مثل "أنت إنسان لا تحس بمشاعرى نحوك" لأن مثل هذه الجمل تجعله يأخذ موقفاً دفاعياً .

واجهى المشكلة

"لذلك اطرحوا عنكم الكذب وتكلموا بالصدق كل واحد مع قريبه" (افسس ٤ : ٢٥) .

* صلى لكى تحصلى على الحكمة والإرشاد اللازمين لتساعدى زوجك أم ٢ : ٦

* تجنبى اتخاذ أية مواقف سلبية أو أية مواقف فيها أى نوع من أنواع الإدانة تجاه زوجك (رومية ١٤ : ١٣).

*اختارى أحد قادة الكنيسة المدربين على التدخل فى المشكلات لتشاركيه بمشكلة زوجك (أمثال ١٩ : ٢٠).

* ادعى أصدقاء زوجك المهتمين به ليواجهوه بمشكلته أو ادعى عائلة مقربة له (أمثال ١٥ : ٢٢).

فى الاجتماع الأول (هذا الاجتماع لن يحضره زوجك) صلوا معاً وناقشوا أمثلة محددة لتصرفات زوجك الأخيرة والتى آلمتك بشدة. وهى أمثلة يمكن أن تشاركى بها زوجك. وحددوا معاً ما سيقوله كل شخص وكذلك الترتيب الذى سيتحدث به كل واحد منكم.

قد يكون حضور شخص مسيحى مدَّرب على التدخل لحل المشكلات لهذا الاجتماع أمراً هاماً. ويمكن أيضاً أن تطلبى من مدير زوجك فى العمل ومن راعى الكنيسة التدخل فى هذا الأمر ليؤكدوا مدى خطورة هذا الإدمان على زوجك وأيضاً مدى اهتمامك به.

وفى الاجتماع الثانى (وهو الاجتماع الذى سيحضره زوجك) يمكن لأحد أطفالك أن يوجه كلمة إلى أبيه ليقول له فيها: "أبى عندما أحضرت أحد أصدقائى إلى المنزل يوم الجمعة الماضى كنت ثملاً للغاية وقد شعرت بالخجل الشديد فأنا أحبك جداً وأريد أن يحبك أصدقائى أيضاً. وأنه يصعب على نفسى أن يرى أحد الألم الذى يسببه إدمانك للخمر".

* اعربى لزوجك عن حبك له وثقتك فيه (أف ٤ : ٢٩ - ٣١).

على الرغم من التماسك الذى يظهره زوجك إلا أنه فى أعماقه

قد يشعر بالخوف من الرفض ويشعر باحتياجه لأن تقبليه كما هو. فقولى له عبارات تؤكد حبك له مثل : "إننى أحبك ، ولهذا فإنى أشاركك بمشاعرى وأعلم جيداً أنك يمكن أن تكون ذلك الإنسان الذى تريد أن تكونه بالقوة التى سيمنحك الله إياها" . وبعدما يوضح كل شخص ممن شاركوا فى هذا الإجتماع الثانى بعض التصرفات التى سببت لهم ألماً وأذى من زوجك ثم يعبرون له عن اهتمامهم وحبهم له ، يشعر المدمن عامة بأنه مستعد ان يقبل المعونة ممن حوله .

* اعدى خطة عملية لمساعدة زوجك على التخلّص من الإدمان (أمثال ٢٤ : ١١ ، ١٢) .

* اتصلى بإحدى عيادات معالجة الإدمان وأطلبى تحديد موعد بعد جلسة المواجهة مباشرة .

* افحصى المبالغ المالية المتوافرة لديك من أجل علاجه .

* اطلبى من مدير زوجك أن يقرر موقف جهة العمل بشأن المساهمة فى علاجه .

* كونى مستعدة لمواجهة أية اعتراضات من جانب زوجك .

* كونى مستعدة لتذكيره بالعواقب الوخيمة المترتبة على رفضه للعلاج .

افـرحـى

"ليس أنى أقول من جهة احتياج فإنى قد تعلمت أن أكون مكتفياً بما أنا فيه" (فيلبى ٤ : ١١) .

* ضعى ثقتك فى الله الذى يسدد لكِ إحتياجاتك (مزمور ٩ : ١٠) .

بغض النظر عما سيختاره زوجك (سواء قَبل العلاج أو رفضه) عليك أن تقررى أن الحياة ستستمر...فاستمرى فى صلاتك كل يوم ساكبة قلبك أمامه واعلنى له أنك تثقين فيه ، وعندما تسمحين للرب أن يكون سيداً على حياتك سيكون لكِ الفرح الذى هو ر الروح .

* ليكن الأشخاص الروحيون الذين فى حياتك أحد المصادر التى تستقين منها الشعور بالأمان (١يوحنا ٣ : ١) .

يعد الشعور بعدم الأمان أمراً طبيعياً نتيجة لما اجتزتِ فيه من مشاكل عائلية وشعورك بالألم وعدم الثقة فى أى شئ ، ولكن يمكنك أن تفرحى وتشعرى بالأمان لأنك أصبحتِ عضواً فى عائلة الله ، وعندما أصبحتِ عضواً فى عائلة الله فقد أصبحتِ ابنة له إلى الأبد .

* اسمحى للآخرين أن يساعدوك على التفكير بأسلوب سليم (أمثال ١٦ : ١٦) .

حتى لو رفض زوجك المعونة التى يقدمها الآخرون له لا ترفضيها ، قابلى أحد المرشدين الروحيين أو إحدى الجماعات التى يُعرف عنها أنها تمد عائلات المدمنين بالعون ، وقبل كل شئ تمسكى بالتعزية التى يقدمها لكِ الرب .

* اشكرى الرب على صلاحه (١٠٠ : ٤ ، ٥) .

ركزى اهتمامك على الأمور الصالحة التى يفعلها الله فى داخلك أو من حولك وأعدى قائمة بالعطايا التى يمكنك أن تشكريه

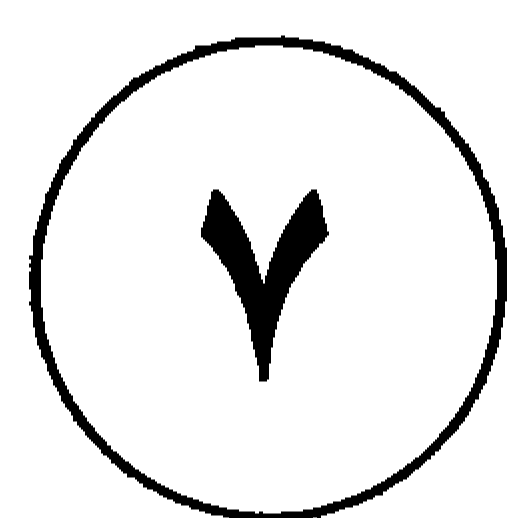
عليها ... ثم إقضى وقتاً كافياً فى أن تعبرى للرب عما يجول بخاطرك، فتبعث الروح الممتنة على الشعور بالفرح فى أى موقف.

* أحبى زوجك بمحبة الرب (٢كورنثوس ١ : ٣ - ٥).

فى وقت التجربة كلما اقتربت من حب الله ازداد حبك لزوجك وصلى هذه الصلاة : "يا رب ، اسمح لى أن أحب زوجى بالحب الذى أحببتنى أنت به ، وأن أكون عطوفة عليه بنفس مقدار حنوّك علىَّ ، وأن أمده بالتعزية التى تعزينى أنت بها".

لقد ذكرتِ فى خطابك هذه الجملة : "لا أعلم لمن ألجأ ؟" وإنى أشجعك على الاستمرار فى التطلّع إلى الله ليس كمعين لكِ فقط بل أيضاً كمصدر لقوتك ولحياتك. فبالمسيح الذى فيكِ (كولوسى ١ : ٢٧) تستطيعين مواجهة أية مشكلة. لا تفقدى إيمانك بالله حتى عندما تبدو الأمور وكأنها مستحيلة لأن "عند الله كل شئ مستطاع" (متى ١٩ : ٢٦).





٧

الصداقة المدمرة

عزيزتي جوون

لقد تخليت مؤخراً عن علاقة صداقة تتسم باتكال كل طرف منا على الآخر لتسديد احتياجات عاطفية ، فقد بدأت هذه العلاقة كعلاقة مفيدة ولكن سريعاً ما تحوَّلت إلى إدمان ... تضر لكن يصعب على المرء في الوقت نفسه أن يتركها ، ثم كسرت حاجز التعوُّد وقد آلمني ذلك بشدة ، والآن أجدني أبحث عن نفس هذه المشاعر الجيَّاشة التي كنت أكنها لصديقي هذا . فهل يمكنك أن تخبريني ببعض الأفكار التي قد تساعدني على الحفاظ على علاقات صداقة سوية وسليمة مع الآخرين ؟

عـزيزى

لقد شعرت بالألـم الشـديد نتيجـة لقراءتـى لخطـابك هـذا الذى يتسم بالصراحة الشديدة ، وذلك لأن الشفاء من مثل هذا النوع من العلاقات يمكن أن يكون صعباً للغاية وخادعاً أيضاً ، لأن هذه العلاقة ستتكرر مع شخص وآخر إلى أن تعالج الأسباب الجذرية التى تدفعك إلى الدخول فى هذا النوع من الصداقة ، ويجب أن تدرك أن تغيير أنماط علاقاتك مع أصدقائك هو أمر يستغرق وقتاً ويتطلب جهداً والتزاماً شديدين ، ولن يكون الأمر سهلاً ولكن حريتك ستكون النتيجة الحتمية لهذا التغيير حيث أنك ستنعم بحرية أن تحب وأن تشعر بأنك محبوب فى إطار العلاقات السليمة .

يدخل مثل هذا النوع من العلاقات تحت إطار الإدمان ، وعادة ما يتسم بوجود شخص ضعيف يميل إلى الاعتماد على الطرف الآخر ويشعر هذا الشخص بحاجته إلى الدخول فى علاقة مع شخص أقوى منه بينما يشعر الشخص الأقوى بحاجته إلى أن يحتاجه الآخرون ، وفى الواقع يشعر كلا الشخصين بعدم الأمان ، وبدلاً من أن تكون العلاقة بناءة ومفرحة تصبح علاقة سيطرة وتحكم تسلب الإنسان بهجة الحياة وسعادتها .

وبما أنك تسعى للتحرر من البحث عن مثل هذا النوع من الصداقات يجب أن تعرف أن التربية فى أسرة مفككة عادة ما تكون السبب وراء هذا الإدمان ولسوء الحظ فإن الأنماط غير السليمة لمحاولة تسديد الاحتياجات الداخلية عادة ما تُورث من جيل إلى آخر. ولكن تشجع لأن الله هو إله البدايات الجديدة ! فيعطيك الله الرجاء فى هذه الآية للتحرر من إحتياجك إلى مثل هذا النوع من العلاقات . "لا تذكروا الأوليات لا تتأملوا بها هأنذا صانع أمراً جديداً " (إشعياء ٤٣ : ١٨ ، ١٩) .

الرغبة فى التحرر

عليك أن تدرك أن اتكالك هو على صديقك وليس على الله وذلك يعد وثنية العصر الحديث الذى نعيش فيه . "لا يكن لك آلهة أخرى أمامى" (خروج ٢٠ : ٣) .

* انظر كيف أنك تطلب أن يسدد لك صديقك احتياجك إلى الحب والتميُّز والأمان .

* عليك أن تدرك أن الله لا يريدك أن تسدد جميع احتياجات أى شخص آخر ولا يريد لأى شخص آخر أن يسدد احتياجاتك (لأن الله هو القادر على تسديد احتياج كل منكما) .

* اعترف أن اتكالك على صديقك فى تسديد احتياجاتك خطية.

* صل لله أن يضع فى داخلك الرغبة فى إرضائه وتمجيده فى كل علاقاتكَ .

عالج الماضى

بما أنك لمولن تستطيع أن تسدد احتياجاتك الداخلية من خلال علاقاتك بالآخرين فى الماضى ، فعليك أن تغفر لكل من أساءوا إليك فى الماضى وجرحوك . "محتملين بعضكم بعضاً ومسامحين بعضكم بعضاً إن كان لأحد على أحد شكوى . كما غفر لكم المسيح هكذا أنتم أيضاً " (كولوسى ٣ : ١٣).

* حاول أن تتذكر أى نوع من أنواع سوء المعاملة الجسدية أو العاطفية تكون قد تعرضت له فى طفولتك .

* حدد الأشخاص الذين أساءوا لك فى الماضى لتغفر لهم .

* عليك أن تفهم السبب وراء السلوك الذى يتسم بالسيطرة والتحكم من قِبَل الآخرين ربما توقعوا أنك الشخص الذى يُسدد احتياجاتهم .

* خذ قراراً أنك ستغفر للآخرين فى كل مرة تشعر فيها بالإحباط والألمنتيجة لما تعرضت له فى الماضى .

حدد أنماط الاتكال على الآخربن فى تسديد احتياجاتك

اطلب من الله أن يعلن لك عن الأنماط غير السليمة فى علاقتك بالآخرين حتى يمكنك أن تعرف ما الذى تحتاج إلى تغييره "ها قد سررت بالحق فى الباطن ففى السريرة تعرفنى حكمة" (مزمور٥١ : ٦) .

* هل تعتقد أن يسوع يطلب منك إرضاء الآخرين ؟

* هل تجد صعوبة فى أن تشعر بالسلام حتى لو كان صديقك مضطرباً ؟

* هل تخشى فقدان الحب إذا سمحت لصديقك أن يعانى من عواقب تصرفاته الخاطئة ؟

* هل تقول نعم عندما تعتقد فى داخلك أنه يجب عليك أن تقول لا ؟

* هل تسعى لأن تكون "منقذاً" لصديقك ؟

* هل تشعر بأنه يجب عليك أن تجعل من صديقك شخصاً مسئولاً ؟

* هل تشعر بأنك يجب أن تتحكم فى طبيعة علاقتك بصديقك ؟

* هل تغضب سريعاً عندما يخذلك صديقك أو عندما يخيب ظنك به ؟

* هل تشعر بأنك تستحوذ على وقت صديقك واهتمامه ؟

* هل تستبعد الآخرين من معظم ما تقوم به حتى تستطيع أن تمضى أكبر وقت ممكن مع صديقك ؟

ضع حدوداً لعلاقتك بالآخرين

يجب أن تضع حدوداً شخصية لعلاقتك بالآخرين ، وتعلن هذه الحدود بوضوح للآخرين حتى تستطيع أن تتخلص من عادة الاعتماد على الآخرين فى تسديد الاحتياجات .

* "فوق كل تحفظ احفظ قلبك لأن منه مخارج الحياة" أمثال ٤ : ٢٣ .

* اعرب عن حاجتك إلى التغيُّر حتى تنجح فى إقامة علاقة صداقة سليمة مع الآخرين .

* اكتب مسؤلياتك تجاه صديقك ومدى علاقتك به .

* اطلب مساعدة صديق حكيم أو مرشد روحى .

* حافظ على أسلوب تخاطب سليم مع الآخرين دون استخدام الغضب أو لغة تسئ إليهم .

أطلب القوة الروحية

وجه أفكارك إلى الرب . "دربنى فى سبيل وصاياك لأنى به سررت" (مزمور ١١٩ : ٣٥) .

* لتكن علاقتك بالرب ومسألة نموك الروحى أهم شئ بالنسبة لك .

* أقم علاقات صداقة مع أصدقاء مؤمنين ولاتجعل علاقاتك تقتصر على شخص واحد

* اشترك فى معونة الآخرين .

* احضر إجتماعات لدراسة الكتاب المقدس واحرص على قراءة الكلمة واكتب الآية المذكورة فى غلاطية (١ : ١٠) واحفظها عن ظهر قلب .

اكتشف من أنت فى المسيح

عندما تكون فى المسيح فهذا معناه أنك حصلت على طبيعة جديدة . "إن كان أحد فى المسيح فهو خليقة جديدة الأشياء العتيقة قد مضت هوذا الكل قد صار جديداً " (٢ كورنثوس ٥ : ١٧) .

* اعرف الحق .لقد تحررت لأن المسيح يحيا فيك .

"فإن حرركم الابن فبالحقيقة تكونون أحراراً " (يوحنا ٨ : ٣٦).

* آمن بالحق . المسيح يحيا فيك ليمدك بالقوة لتفعل ما لا تستطيع أن تفعله بقوتك ."أستطيع كل شئ فى المسيح الذى يقوينى" (فيلبى ٤ : ١٣) .

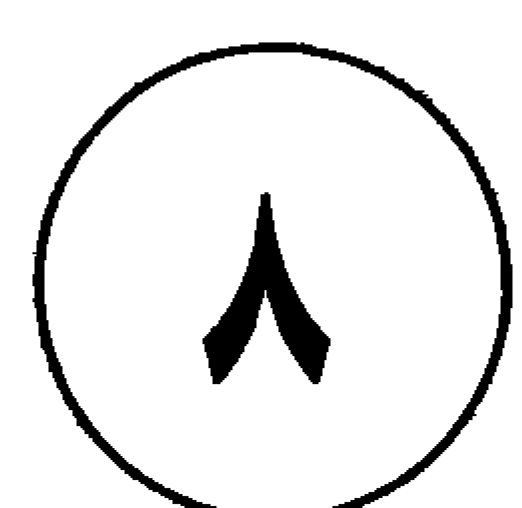
* أطع الحق . سلمرغباتك الطبيعية للمسيح واسمح له أن يريك كيف تتعامل معها .

"فترى أن الإيمان عمل من أعماله (ابراهيم) وبالأعمال أُكمل الإيمان " (يعقوب ٢ : ٢٢) .

يجب عليَّ أن أهنئك على حكمتك وشجاعتك فى إعلانك عن رغبتك فى أن تتغيَّر فعلى الرغم من أن الله يُظهر حبه من خلال الآخرين إلا أنه لا يريدك أن تعتمد على الآخرين فى تسديد احتياجاتك العاطفية ، فقد وضع فى داخلك ثلاثة احتياجات داخلية وهى الحاجة إلى حب بلا تحفظ أو شرط ، والحاجة إلى الشعور بأنك مميَّز ، والحاجة إلى الأمان حتى تدرك أن الرب وحده هو الذى يمكنه أن يسدد هذه الإحتياجات .

فيملأ إلهى كل احتياجاتكم
بحسب غناه فى المجد فى المسيح
يسوع "
(فيلبى ٤ : ١٩) .





الإفراط فى الأكل

عزيزتى جوون

لقد أدركت أن هناك ارتباطاً وثيقاً بين عواطفى وإفراطى فى الأكل ، فأنا أحب أكل الحلويات والأطعمة الغنية بالمواد الدهنية عندما أشعر بأنى متعبة أو غاضبة أو مضغوطة أو سعيدة أو حزينة ، فتناول الحلويات والأطعمة الغنية بالمواد الدهنية يجعلنى أشعر بأننى أستطيع مواصلة الحياة ، لقد جربت كل الأنظمة الغذائية الخاصة بإنقاص الوزن التى ذُكرت فى الكتب أو الصحف والمجلات وتخلصت من حوالى ١٠٠ طل ثم رجعت مرة أخرى ، فقد كنت عبدة للطعام وبصفة خاصة للحلويات لعدة سنوات ، وقد بدأت أدرك أن هذه العبودية للأطعمة ما هى إلا خطية منذ عدة سنوات ، فقاومتها لبعض الوقت ولكن سرعان ما شعرت بالفشل ، وسأحاول مرة أخرى أن أتغلب على هذه المشكلة إلا أننى أحتاج إلى صلواتك .

عزيزتى

كم أنكِ حكيمة لأنكِ أدركتِ أن إفراطك فى تناول الطعام ليس له علاقة بالطعام ولكن له علاقة مباشرة مع محاولتك تسديد احتياجاتك التى لم تُسدد بعد ، فليس شعورك بالجوع هو المشكلة الحقيقية لكن ما تشعرين به هو جوع شديد إلى ملء مشاعرك العاطفية بالطعام المشبع ، فبما أن شعورك بالشبع بعد تناول فطيرة بالكريمة لا يدوم إلا لدقائق معدودة فإنه يدفعك إلى تناول كل شئ من البسكويت إلى الكعكة ولكن ثقى يا عزيزتى أنه بإمكانك الخروج من هذه الدائرة .

افحصى أسلوب تفكيرك

لماذا تريدين الإستمرار فى الأكل ؟ إذا كان الطعام لإشباع حاجتك العاطفية فلا تأكلى . وتأملى فيما يقوله سفر الأمثال (٢١ : ٢) "كل طرق الإنسان مستقيمة فى عينيه والرب وازن القلوب" .

ما هى الاحتياجات التى أحاول أن أسددها عن طريق الإفراط فى تناول الأطعمة ؟

عليكِ أن تذكرى نفسك بأن إفراطك فى تناول الطعام له سبب خفى وراءه وذلك حتى تتغلبى على هذا الإفراط . لقد وضع الله فى داخلك ثلاث احتياجات هى الحاجة إلى الشعور بأنك محبوبة ، وإلى الشعور بأنكِ مميَّزة ، وحاجتك للشعور بالأمان ، لقد خلقك الله بأسلوب يجعله هو الوحيد الذى يستطيع أن يسدد كل هذه الاحتياجات . تؤكد لنا رسالة فيلبى (٤ : ١٩) هذا عندما تذكر "فيملأ الهى كل احتياجكم بحسب غناه فى المجد فى المسيح يسوع" ومن واقع خبرتك تعلمين أنه عندما تحاولين أن تسددى احتياجاتك بالهروب إلى الإفراط فى تناول الطعام فهذا يقودك إلى الامتلاء بالشعور بالذنب ، لهذا اطلبى من الله أن يظهر لك احتياجاتك التى تحاولين تسديدها عن طريق الطعام . وصلى قائلة "اختبرنى يا الله واعرف قلبى . امتحنى واعرف أفكارى . وانظر إن كان فىّ طريق باطل" (مزمور ١٣٩ : ٢٣ ، ٢٤) .

قومى بتقييم ما تقولينه لنفسك :

* "إننى أحب الطعام بشدة . وعندما آكل أشعر بأننى محبوبة" (الحاجة إلى الشعور بأنك محبوبة) .

* "عندما أحدد نوعية ما آكله ومتى آكله فهذا معناه أننى أتحكم فى حياتى وهو الأمر الذى يجعلنى أشعر بأننى مميَّزة " (الحاجة إلى الشعور بأنك مميزة) .

* "إن الرضا الداخلى الذى أشعر به عندما أملأ معدتى بالطعام يجعلنى أشعر بالأمان " (الحاجة إلى الشعور بالأمان).

يمكن أن تعطيك المعدة الممتلئة إحساساً بأنك محبوبة ومميَّزة وآمنة على الأقل إلى أن تشعرى بالجوع مرة أخرى، ثم تنغمسين مرة أخرى فى دائرة الجوع. ولكن عندما تتعرفين على احتياجك الحقيقى الذى يدفعك إلى الإفراط فى تناول الطعام ستتطلعين إلى الله ليسدد لكِ احتياجك.

هل أستخدم الطعام لأِعزى نفسى عن الخبرات المؤلمة التى حدثت لى فى الماضى أو لكى أهرب من الخوف من المستقبل ؟

ابذلى كل جهدك لتستمتعى بيومك، فلا تركزى على أحزان الماضى ولا تعيشى خائفة من المستقبل، ولكن معتمدة على أن "المسيح فيكِ" (كولوسى ١ : ٢٧). ليعلن لكِ عن خطته فى حياتك عيشى يومك هذا فقط.

هل أقارن نفسى بالآخرين ؟

تخبرنا رسالة ٢ كورنثوس ١٠ : ١٢ أنه ليس من الحكمة أن نقارن أنفسنا بالآخرين "بل هم اذ يقيسون أنفسهم على أنفسهم ويقابلون أنفسهم بانفسهم لا يفهمون"، فى كل مرة يحاربك فيها الشيطان بأن تقارنى نفسك بالآخرين تذكرى أنك طفلة غالية ومختارة من الرب بغض النظر عن مظهرك، واشكرى الله على الطريقة التى يراكِ بها. فيخبرنا سفر (صموئيل الأول ١٦ : ٧) "لأنه ليس كما ينظر الإنسان. لأن الإنسان ينظر إلى العينين وأما الرب فإنه ينظر إلى القلب".

غيّرى ســـــلوككِ

هل يركز ذهنى على الإيجابيات أم على السلبيات ؟

قومى بقراءة عدة كتب عن التغذية حتى تتعلمى المزيد عن التغذية السليمة وأعدى قائمة بالأطعمة الصحية التى يمكنك أن تتمتعى بها ثم اشكرى الله عليها ، وركزى على الأطعمة التى يجب أن تأكليها بدلاً من التركيز على الأطعمة التى يجب ألا تأكليها . تقول رسالة (فيلبى ٤ : ٨) "كل ما هو حق كل ما هو جليل كل ما هو عادل كل ما هو طاهر كل ما هو مسر كل ما صيته حسن إن كانت فضيلة وإن كان مدح ففى هذه افتكروا" .

هل أشترى الأطعمة الخطأ ؟

عندما تذهبين لشراء أشياء من البقالة لا تتوجهى إلى المحل وأنتِ تشعرين بالجوع وذلك حتى لا تشترى أطعمة نتيجة لشعورك بالجوع . وأعدى قائمة بالأطعمة الصحية التى يمكن أن تشتريها والتزمى بهذه القائمة . إقرأى المكونات المكتوبة على الأطعمة وتجنبى الأطعمة التى تحتوى على نسبة عالية من المواد الدهنية (إذا شعرت برغبة مُلحة فى أكل الحلويات قومى بأكل الفاكهة وتذكرى أن الشيكولاتة والآيس كريم يحتويان على نسبة عالية من المواد الدهنية) ، يخبرنا أمثال (٥ : ٢٣) "إنه يموت من عدم الأدب وبفرط حمقه يتهور" .

هل أحتفظ بأطعمة مغرية فى المنزل ؟

إذا كانت أطعمتك المحببة غير موجودة فى المطبخ فإذن لن تتمكنى من أكلها . فعادة مـــا تأتى التجربة من داخـلك "لايقل أحد

إذا جُرب أنى أجرب من قِبَل الله لأن الله غير مجرِّب بالشرور وهو لا يجرِّب أحداً ولكن كل واحد يجرب إذا انخدع من شهوته" (يعقوب ١ : ١٣ ، ١٤) لهذا لا تحتفظى بأطعمة تحتوى على نسبة عالية من المواد الدهنية فى المنزل .

ماذا لو حدث وكسرت النظام الغذائى الخاص بإنقاص وزنى ؟

بدلاً من التفكير فى أنكِ تقومين بعمل نظام غذائى لإنقاص وزنك فكرى فى أنك "تأكلين بأسلوب سليم"، لأن النظام الغذائى ينتهى عادة قبل الحصول على النتائج المرجوة وعادة ما يتبعه زيادة سريعة فى الوزن ، ولكن يمكنك أن تجعلى من الأكل بأسلوب صحى نظاماً لحياتك ولكن إذا حدث وأفرطتِ فى أحد الأمسيات فى تناول الطعام لا تيأسى ولا ترجعى مرة أخرى إلى الإفراط فى الطعام سراً . وتذكرى أنه كلما أكلتِ فى السر لن تستطيعى أن تخفى الأمر عن أعين الناس . وإذا دعيت إلى حفلة تذكرى أن كل إنسان يخرج عن النظام الذى يضعه لنفسه فى الكثير من الأحيان لهذا يمكنك أن تلتزمى بالنظام الذى وضعتيه لنفسك فى الوجبة التالية لأن هذا ما يذكره الكتاب فى سفر الأمثال (٢٥ : ١٦) "أوجدت عسلاً فكُل كفايتك لئلا تتخم فتتقيأه" .

هل تقومين بعمل تمرينات رياضية ؟

"لأن الرياضة الجسدية نافعة لقليل " (١ تيموثاوس ٤ : ٨) لأن التمرينات الرياضية مهمة جداً لإنقاص وزنك وأيضاً مفيدة لصحتك يمكنك أن تبدأى بقضاء ٢٠ دقيقة فى المشى السريع يومياً لتزيدى من قدرتك على التمثيل الغذائى وفى أثناء قيامك برياضة المشى صلى أو رددى الآيات الكتابية . حوّلى الآيات الكتابية إلى آيات

شخصية لكِ مثل فيلبى (٤ : ١٣) أستطيع الأكل بإسلوب سليم اليوم فى المسيح الذى يقوينى أو أستطيع أن أسير لمدة ٢٠ دقيقة اليوم فى المسيح الذى يقوينى . يمكنك أن تمارسى رياضات أخرى مثل ركوب الدراجة والسباحة وإيروبك أو حتى صعود السلالم بدون استخدام المصعد .

هل أُقيِّم مشاعرى وعاداتى الغذائية ؟

إن كتابة ما تأكلينه وما تشعرين به سيساعدك على الكشف عن عاداتك سواء العادات الجيدة أو العادات السيئة . إحتفظى بكراسة لتدوين الأطعمة التى تتناولينها . ودوِّنيها لمدة أسبوع على الأقل حتى يمكنك أن تتعرفى على أنماطك الغذائية . ومع نهاية الأسبوع ستشعرين أنكِ تحررتِ من الشعور بالذنب عندما تجعلين هذا مبدأ فى حياتك "فإذا كنتم تأكلون أو تشربون أو تفعلون شيئاً فافعلوا كل شئ لمجد الله" (١ كورنثوس ١٠ : ٣١) .

هل يجب أن أكون مسئولة أمام شخص ما ؟

اطلبى معونة صديقة لكِ حتى تكونى مسئولة أمامها ، وشاركيها بما تأكلين يومياً وما قمتِ به من تمرينات رياضية وما تشعرين به . صلوا من أجل بعضكم البعض . "احملوا بعضكم أثقال بعض وهكذا تمموا ناموس المسيح" (غلاطية ٦ : ٢) .

هل أُنمى علاقتى بالله ؟

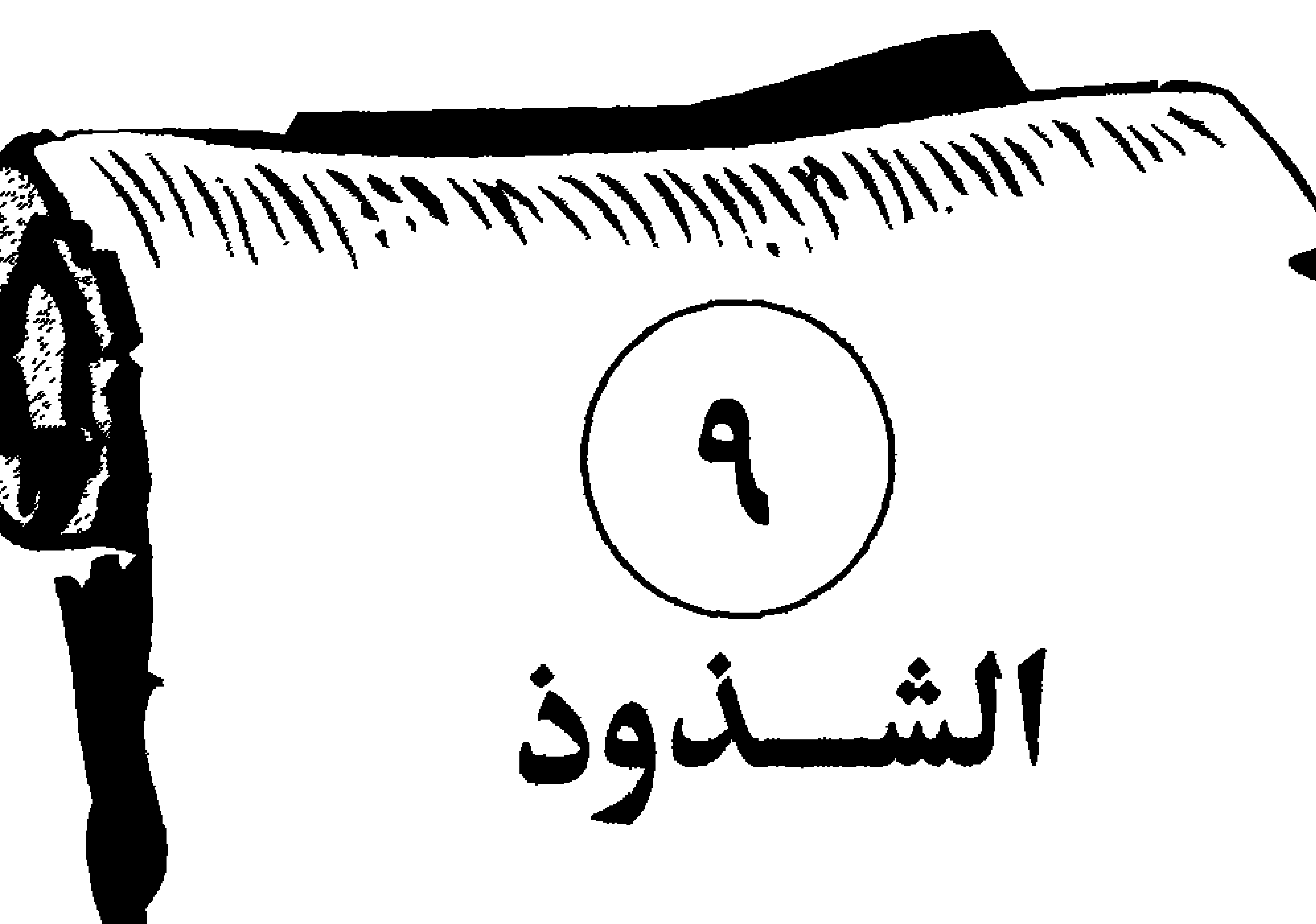
صلىّ فى أثناء اليوم لكى تعكس اختياراتك شخصية المسيح خاصة ضبطه لنفسه لأن المسيح يحيا فيكِ واقرأى ما تقوله رومية ٦ عن العبودية للخطية . واعلنى حماية الله لكِ وقوته التى تعينك على التغلب على التجربة وأشكريه على أمانته من نحوك .

"لم تصبكم تجربة إلا بشرية . ولكن الله أمين الذى لا يدعكم تجربون فوق ما تستطيعون بل سيجعل مع التجربة أيضاً المنفذ لتستطيعوا أن تحتملوا " (١كورنثوس ١٠ : ١٣) .

هل الدافع وراء إنقاصي لوزني سليم ؟

لماذا أريد أن أتغلب على إفراطى فى الأكل ؟ هل لكى أبدو بشكل أفضل ؟ أم لكى أثبت أننى أضبط نفسى ؟ فعلى الرغم من أن هذه أسباب وجيهة إلا أنها أسباب ثانوية .إذ يجب أن يكون السبب وراء انقاصك لوزنك هو أنكِ تريدين إرضاء الرب ، إذ أنكِ لم تعودى عبدة لإهتمامك بنفسك فقط بل أصبحتِ خادمة للمسيح وعاملةً معه حتى ترضيه فلا يجب أن يكون الدافع وراء تغيرك أنكِ قد وضعتِ هدفاً لنفسك وتريدين تحقيقه ولكن لأن هذا هو ما يريده الله لكِ حيث تخبرنا ٢كورنثوس (٥ : ٩) "أن نكون مرضيين عنده" .

كم أود أن أشجعك ولكن التغيُّر أمر صعب إلا أنه أمر يمكن تحقيقه فعندما تعترفين باحتياجك إلى التغيُّر وعدم قدرتك على التغير فإنكِ بهذا تكونين قد اتخذتِ الخطوة الأولى . وإذا كنتِ تقولين "ليس لدىّ قوة الإرادة لمقاومة الأطعمة التى أحبها ، ثقى فى أن الأمر ليس متوقفاً على قوة إرادتك ولكن على القوة التى يمنحك إياها الله . وعندما تعتمدين **على قوة روح المسيح الذى فى داخلك سيغير الله نظرتك للأمور ، ولن تركزى على الطعام مرة أخرى ولكنكِ ستركزين على الإيمان : الإيمان بأن الله سيسدد احتياجاتك العاطفية والإيمان بأن الله سيكسر عاداتك الغذائية والإيمان بأن الطعام لن يكون سيداً على حياتك بل الله** هو الذى سيكون سيداً عليها .



٩

الشــــذوذ

هويـــة خاطئـــة

عزيزتى جوون

أحـاول أن أعـالج انجذابـى الشـديد والقـوى للنساء الأخريات . حيث أننى عانيت مـن الاعتـداء الجنسى فى مرحلة الطفولة ، وأشعر بأن حيـاتى قـد أصبحت كابوساً وذلك لأنه على الرغم من أننى لـم أنفذ هذه الرغبات التى فى داخلـى إلا أننـى أشعر بالخجل الشديد منها .

فقد عرفـت الـمسيح لكننـى أقـاوم الاكتئـاب والرغبة فى الانتحار وأشعر بالخوف الشديد.

عزيزتى

لقد امتلأ قلبى بالحزن الشديد عندما قرأت خطابك هذا لأنه من الواضح أنكِ تشعرين بالانكسار نتيجة لهذا ، وأعترف بشجاعتك في الكتابة بصراحة ولكن اسمحى لى أن أؤكد لكِ أنكِ لست وحدك ! حيث أن مشاعر فقدان الأمل واليأس مشاعر طبيعية عندما يشعر المرء بأن هناك شيئاً يتحكم فيه سواء كان هذا الشئ هو الرقة أو الكذب أو رغباته الجنسية ولكن يعلم الله كيف يشفيك . وستتعزين عندما تتمسكين بوعود الله "قريب هو الرب من المنكسرى القلوب ويخلص المنسحقى الروح" (مز ٣٤ : ١٨) "يشفى المنكسرى القلوب ويجبر كسرهم" (مزمور ١٤٧ : ٣) .

افهمى العلاقة بين ماضيك والحاضر

إن الانجذاب الذى تشعرين به نحو النساء ليس بالأمر الغريب على شخص تعرض للاعتداء الجنسى. وعادة ما يتجه ضحايا الاعتداء الجنسى إلى واحد من هذه الإتجاهات الثلاثة المتطرفة إما

أن يصبحوا مرتبطين بعلاقة غير شرعية مع الجنس الآخر أو قد يتخذون من الشذوذ أسلوباً للحياة أو قد ينظرون إلى أنفسهم كما لو أنهم لا يستطيعون ممارسة الجنس على الإطلاق . لقد ذكرت كل هذا حتى تفهمى أن ما تمرين به هو نتيجة مألوفة ولكن الأهم من ذلك ما الذى تؤمنين به وكيف تختارين تصرفاتك وفقاً لمشاعرك ؟

ما الذى تؤمنين به ؟ هل فكرت إذا كان الله قد سمح بتعرضك للاعتداء الجنسى فهذا معناه أنه لا يحبك ولا يهتم بك ؟ فهذا بعيد كل البعد عن الحقيقة فيسوع الذى عانى من المذلة الظالمة والآلام الجسدية الرهيبة لكنه لم يشتم عوضاً بل كان يسلم لمن يقضى بعدل ١بط ٢ : ١٩ - ٢٣ لهذا سلمى نفسك الذى يسمع صرختك والذى سيحاسب هؤلاء الذين سببوا لكِ الأذى ، حتى لو تخلى هؤلاء الذين يُفترض أنهم يكنون لكِ مشاعر الحب عنكِ فلن يفعل الله هذا . لكنه دائماً يعلن لكِ نفسه "إن أبى وأمى قد تركانى والرب يضمنى" (مزمور ٢٧ : ١٠) .

افهمى العلاقة بين التجربة والخطية

لا تعد التجربة خطية ، فحتى يسوع جرَّبه الشيطان كما تخبرنا رسالة العبرانيين ٤ : ١٥ " لأن ليس لنا رئيس كهنة غير قادر أن يرثى لضعفاتنا بل مجرَّب فى كل شئ مثلنا بلا خطية " . ليس الخطأ فى التجربة ولكن فى كيفية معالجتك للخطية .

مكان التجربة هو عقلك . إذا كنت تركزين على انجذابك للنساء فقد يكون هذا هو سبب "إن حياتك كابوس" فإن الأفكار أو الشهوات التى تطرأ على ذهنك لا تستطيعين التحكم فيها فى كثير من الأحيان ولكن يمكنك التحكم فى الأسلوب الذى تتعاملين به مع الخطية ! تخبرنا كو١٠ : ٥"مستأسرين كل فكر إلى طاعة المسيح"

وهذا معناه أن تستريحى إلى كل ما هو صواب من وجهة نظر الله وأن تبعدى عن ذهنك الأفكار الخاطئة . ففى اللحظة التى تهاجمك فيها هذه الأفكار ضعى مكانها فكرة أخرى بكلماتك الخاصة : "يا رب أريد أن أعكس صورة المسيح مهما كلفنى الأمر" . واجعلى من هذه الكلمات صلاتك التى ترفعين بها قلبك إلى الله دائماً .

يمكن مقاومة التجربة . يمكنك أن تثقى فى الله أن يحفظك من أن تصبح التجربة قوية لدرجة أنك قد لا تستطيعين احتمالها . فقد وعدنا الله وهو أمين حتى يفى بوعوده "لم تصبكم تجربة إلا بشرية . ولكن الله أمين الذى لا يدعكم تجربون فوق ما تستطيعون بل سيجعل مع التجربة أيضاً المنفذ لتستطيعوا أن تحتملوا" ١ كو ١٠ : ١٣ .

افهمى حقيقتك

ترتكز هويتك على من أنتِ فى المسيح . بما أنك مسيحية وقد افتداكِ الله وطهرك دم الرب يسوع فقد حصلتِ على هوية جديدة . تخبرنا ٢كو ٥ : ١٧ " إذا كان أحد فى المسيح فهو خليقة جديدة الأشياء العتيقة قد مضت هوذا الكل قد صار جديداً " فقد أصبحتِ بر الله ٢ كو٥ : ٢١ فقد ماتت خليقتك القديمة فى الخلاص لذا فعندما ينظر الله إليكِ فإنه يرى يسوع .

إن حقيقة أنه يجب التعامل مع رغباتك لا يغيِّر طبيعة من أنتِ فى المسيح : فأنتِ مؤمنة اشتراها يسوع بدمه لذلك تستطيعين الاقتراب من عرش النعمة بلا خوف من أن يدينك الله . فيمكنك أن تثقى فى أن الله يعمل فيك ليغيِّر رغباتك وليكمّل عمله الذى بدأه فيكِ هذا بعدما تتأكدين من أنك تعرفين جيداً أن الله يحبك جداً ويقبلك كما أنت "واثقاً فى هذا عينه أن الذى ابتدأ فيكم عملاً صالحاً يُكمل إلى يوم يسوع المسيح" في ١ : ٦ .

ستتغيَّر رغباتك لأن المسيح الذى فيكِ هو الذى سيغيِّرها : يعتقد معظم الناس اعتقاداً خاطئاً فى الأسطورة التى تقول : "إنك ستظل شاذاً ما دمت قد مارست الشذوذ مرة واحدة " ولكن هذا ليس صحيحاً فهناك الكثير من الشواذ اليوم تركوا الشذوذ ، فقد تحرر الكثير من الشواذ فى القرن الأول الميلادى بقوة المسيح . ١كو٦ : ٩ -١١ "لا زناة ولا عبدة أوثان ولا فاسقون ولا مأبونون ولا مضاجعو ذكور . ولاسارقون ولا طماعون ولا سكيرون ولا شتامون ولا خاطفون يرثون ملكوت الله . وهكذا كان أناس منكم . لكن اغتسلتم بل تقدستم بل تبرر باسم الرب يسوع وبروح إلهنا" .

لقد ذكرت فى خطابك أنك لديك "الرغبة فى الانتحار" ولكنى أقول لكِ إنه هناك رجاء فى حياتك ، فيحفظ الرب مستقبلك فى يديه ، يقول إر٢٩ : ١١ "لأنى عرفت الأفكار التى أنا مفتكر بها عنكم يقول الرب أفكار سلام لا شر لأعطيكم آخرة ورجاء " ، ثقى فى أن حياتك غالية جداً وتستحقين أن تعيشيها لأنكِ عزيزة جداً على قلب الله فقد أعلن ذلك الرب بنفسه : "إذ صرت عزيزاً فى عينىّ مكرماً وأنا قد أحببتك" إش ٤٣ : ٤ يشعر معظم الناس الذين يرغبون فى الانتحار بهذا الشعور لأنهم يرون أنه لا يوجد مخرج ولا مفر مما يعانون منه . ولكنكِ تستطيعين الحصول على الحرية بقوة كلمة الله.

إفهمى كيف يمكنك التحرر منمشاعر الشذوذ

لا يحصل الإنسان على الحرية بسهولة ! فيشهد التاريخ على أن الحرية تكلف الناس ثمناً غالياً وهذا الثمن قد يكون هو الموت فى معظم الأحيان ، وينطبق نفس هذا الأمر على التحرر من عبودية الخطية ، فيريدكِ الله أن "تموتى" عن رغبتك فى تسديد احتياجك للحب بطريقة غير شرعية ، وعندما تعتمدين على أن المسيح فيكِ ليسدد أحتياجاتك ستنتصرين فى حروبك الروحية " فاثبتوا إذاً فى الحرية التى قد حررنا المسيح بها ولا ترتبكوا أيضاً بنير العبودية " غلا ٥ : ١.

خطوات للحصول على الحرية

* واجهى نفسكِ بحقيقة أن السلوك الشاذ خطية حرمها الله رو١ : ٢٦

* ادركى أنه لكِ الفادى يسوع الذى سيحررك من الخطية لو٤ : ١٨

* استبدلى احتياجك لضبط النفس بسيطرة المسيح عليكِ بأن تسلمى له جسدكِ رو٦ : ١١ -١٤ .

* تخلصى من اعتقادك بأنه يمكن الحصول على الحرية بقوة الإرادة يو١٥ : ٥ .

* اكتشفى أن لكِ فى المسيح هوية جديدة وقلباً جديداً ورغبات جديدة حز٣٦ : ٢٦ ، ٢٧.

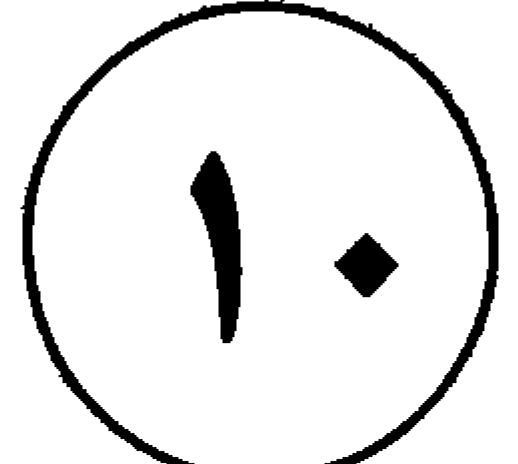
* انفتحى على العلاقات السليمة وابتعدى عن علاقات الشذوذ١ كو١٥ : ٣٣ ، ٣٤ .

* ضعى نصب عينيك هدف الله من حياتك وركزى على الأولويات التى يحددها لكِ الله عب ١٢ :٤ - ١٧ .

قومى بكتابة كل آية من هذه الآيات على ورقة منفصلة واستعرضيها يومياً لمدة ستة أشهر واحفظيها عن ظهر قلب .

فعليك أن تدركى أنه إذا كنت ترين أنكِ شاذة ولكن المسيح فيكِ فهذا معناه أنكِ حصلتِ على هوية خاطئة ، لأن الكتاب المقدس يقول : "تغيَّروا عن شكلكم بتجديد أذهانكم" فما تسمحين لنفسكِ بالتفكير فيه أمر فى غاية الأهمية(انظرى رو١٢ : ٢)ينتج عن الأسلوب السليم فى التفكير تصرفات سليمة ، بينما ينتج عن الأسلوب الخاطئ فى التفكير تصرفات خاطئة فعندما تعرفين هويتك الحقيقية ستحصلين على قوة حضور المسيح فيكِ الذى يعبِّر عن ذاته من خلالك ولذلك سترين المزيد والمزيد من أخلاق المسيح .





الخوف الهستيرى

استبدال الخوف بالسلام

عزيزتى جوون

إننى أمر بلحظات أشعر فيها بالذعر الشديد ، وآخر مرة شعرت فيها بالذعر كنت أقود سيارتى وكان هناك إحتمال كبير أن يزداد الموقف سوءاً ، وأشعر الآن بالخوف من القيادة وأخشى على سلامة هؤلاء الذين معى فى السيارة ، فيمتلئ ذهنى بأفكار سلبية معظم الوقت ، فأنا أشعر بقلق شديد وعادة ما أتوقع حدوث الأسوأ ، وأحتاج إلى المساعدة حتى أتغلب على هذه المشكلة .

عزيزى

لقد استمعت إلى شكواك وأعلم أنك تشعر بأن هذا النوع من الخوف لا يمكن السيطرة عليه ، ولكنك حكيم لأنك تسعى إلى طلب المساعدة ، فتأكد من أنه يمكنك أن تتغلب على هذا الخوف بدلاً من أن يتغلب عليك .

حقائق عن الخوف

يختبر كل شخص منا احساساً مؤقتاً ومنطقياً بالخوف من وقت إلى آخر ولكنك تدرك أن هذا الخوف الذى تشعر به خوف مستمر وغير منطقى والذى يمكننا أن نطلق عليه الخوف الهستيرى ، حسنا لست الشخص الوحيد الذى يشعر بهذا ، فهناك شخص من كل تسعة أشخاص يعانى من الخوف الهستيرى فى حياته ، فيعرّف الخوف الهستيرى بأنه خوف غير منطقى ومبالغ فيه يواجهه كثير من الناس ويتغلبون عليه ، فتشجع لأنه هناك رجاء لحصولك على الحرية من هذا الخوف الهستيرى يقول الرب : " لا تخف لأنى فديتك. دعوتك باسمك أنت لى " (إشعياء ٤٣ : ١) .

حقائق عن المشاعر

يتضمن خطابك المفتاح الذى يفتح باب سجنك ألا وهو أن تغيّر طريقة تفكيرك ، غيّر الأمور التى تسمح لها بالاستقرار فى ذهنك . تخبرنا رسالة رومية ١٢ : ٢ " تغيروا عن شكلكم بتجديد أذهانكم " فعليك أن تدرك أن مشاعرك ما هى إلا نتيجة حتمية لما تفكر فيه ، لهذا فعندما تغير **أسلوب تفكيرك ستتغيّر مشاعرك وستتغيّر تصرفاتك (إذا كنت تفكر فى أفكار مخيفة فستشعر بالخوف وستتصرف بدافع الخوف ، ولكن إذا استقرت فى ذهنك أفكار الثقة فى** الله فستشعر بالثقة وستتصرف وفقاً لهذه الثقة) .

و يمكنك أن تسأل الآن : "كيف يمكن أن أغيِّر أسلوب تفكيرى ؟ " دعنى أشاركك بثلاثة مقترحات يمكن أن تساعد على التحرر من عبودية الخوف .

ركز عينيك على الله الذى يحميك

لم يخلقك أبوك السماوى الذى يحميك من كل خطر لتكون عرضة للخوف والرعب ، فانظر إلى اتجاه قلبه وهو يقول : " لا تخف لأنى معك .لا تتلفت لأنى إلهك قد أيَّدتُك وأعنتك وعضدتُك بيمين برّى " (إشعياء ٤١ : ١٠) .

اكتب اسمك بجوار الآية على ورقة منفصلة لتصبح هذه الآيات آيات عملية فى حياتك . ثم اقرأها بصوت مرتفع عدة مرات صباحاً ومساءً وليلاً ، وبمرور الوقت بعدما تضع اسمك على الوعد ستتغيَّر عن شكلك بتجديد ذهنك .

و أذكر لك آيات أخرى لتحفظها عن ظهر قلب لأن هذه الآيات ستساعدك على أن تنمى ثقتك فى حضور الله الدائم فى حياتك وفى حمايته لك :

- مزمور ٤٦ : ١، ٢ - مزمور ٥٦ : ٣ ، ٤ - مزمور ٩١ : ٢
- أمثال ١ : ٣٣ - أمثال ٣ : ٢٥ ، ٢٦ - إشعياء ٤١ : ١٣
- مراثى إرميا ٣ : ٥٧ - صفنيا ٣ : ١٥ .

ركز عينيك على راعيك

ماذا تفعل عندما تشعر بأن الخوف يهاجمك ؟ اسمح لى أن أقترح عليك أن تحتفظ بنسخة من مزمور ٢٣ معك دائماً أو أن تحفظه عن ظهر قلب لأن هذا أفضل جداً ، حيث يعتبر هذا المزمور أكثر أجزاء الكتاب المقدس المحببة إلى نفوس الكثيرين ، وعندما يهاجمك الخوف حوِّل الآيات الست المذكورة فى مزمور ٢٣ إلى آيات شخصية لك .

الآية ١ : تخيَّل حضور راعيك ، وخُذ نفساً عميقاً وقل ببطء " الرب راعىّ ...الرب راعىّ ..." كرر الأمر عشر مرات يوميا مؤكدا على كلمة مختلفة من الآية (افعل هذا الآن ولاحظ السلام الذى سيملأك).

الآية ٢ : اذهب إلى مكان هادئ ، وفكر فى الآية الثانية " فى مراع خضر يربضنى إلى مياه الراحة يوردنى " .

الآية ٣ : ثم خذ نفساً عميقاً وقل : "يرد نفسى" .

الآية ٤ : وتذكر أنك لست فى هذا الوادى ولكنك إذا سرت . كرر هذا عشر مرات : " لا أخاف شرا لأن الرب معى " .

الآية ٥ : انظر كيف يُعدك الله لتتغلب على "عدوك" الذى تخافه لكن الله هزمه بالفعل .

الآية ٦ : أشكر الرب على الأسلوب الذى سيستخدم به هذه

التجارب لخيرك لكى يجعلك تعتمد عليه أكثر وأكثر ...سيتبعك الخير لأنك ستكون قادراً على التعامل مع الناس الذين يعانون من الخوف بكل رأفة وحنان فيما بعد .

اسمح لله أن يستخدم المزمور الثالث والعشرين كجزء من عملية شفائك فقد أعطانا الله كلمته لتكون شفاءً : " أرسل كلمته فشفاهم " (مزمور ١٠٧ : ٢٠) وتعد النتيجة العملية التى تستنتجها من هذا المزمور هى أنه إذا ركزت على خوفك سيزيد ولكن إن ركزت نظرك على راعيك فلن تشعر بالخوف .

واجه خوفك

يدرك معظم الناس الذين يعانون من الخوف الهستيرى أن خوفهم الزائد ليس خوفاً من شئ محدد مثل (القطط) أو من موقف (الأماكن المرتفعة) ولكن خوفهم العميق هو أن يكون رد فعلهم شيئاً لا يمكن السيطرة عليه ، لهذا إذا أردت أن تستعيد تحكمك فى عملية قيادة السيارة وثقتك فيها فستحصل على معونة هائلة عندما تقوم بعملية إزالة الخوف والحساسية والتى تعنى ببساطة أن تزيد تدريجياً من تعرضك لما تخاف منه ومواجهته ، وأود أن أقترح عليك أن تطلب من أحد أصدقائك المخلصين أن يساعدك على المضى قدماً فى تنفيذ الخطوات التالية ، ولا تتعجل الأمر فقد تحتاج إلى قضاء أيام أو ربما أسابيع فى كل خطوة من هذه الخطوات قبل أن تقدم على تنفيذ الخطوة التالية :

* ركّز لعدة أيام على صورة مبهجة لمن يقومون بقيادة السيارة (يمكنك الحصول على مثل هذه الصور من المجلات) وعندما تنظر إلى هذه الصور ردد فيلبى ٤ : ١٣ " أستطيع كل شئ فى المسيح الذى يقوينى ".

* اذهب إلى شارع مزدحم ، وراقب حركة المرور وردد الحق المعلَّن فى أمثال ١ : ٣٣ " أما المستمع لى فيسكن آمنا ويستريح من خوف الشر " .

* اجلس على مقعد القائد فى سيارتك وأدر المحرك وفى كل مرة ردد الآية المذكورة فى ٢ تيموثاوس ١ : ٧ " لأن الله لم يعطنا روح الفشل بل روح القوة والمحبة والنصح " .

* قد سيارتك حول المنطقة التى تعيش فيها وردد الآية المذكورة فى تثنية ٣١ : ٨ " الرب سائر أمامك . وهو يكون معك . لا يهملك ولا يتركك . لا تخف ولا ترتعب " .

* ثم زد من المسافة التى تقود فيها سيارتك مرددا مزمور ٣٤ : ٤ " طلبت الرب فاستجاب لى ومن كل مخاوفى أنقذنى " .

لا تركز على كمية الخطوات التى ذكرتها ، ولكن قم بتطبيقها خطوة خطوة وتذكر أن مشوار الألف ميل يبدأ بخطوة .

قال الرئيس فرانكلين روزفلت منذ عدة سنوات " إن الشئ الوحيد الذى يجب أن نخاف منه هو الخوف نفسه " ولكن ليس لزاماً عليك أن تحيا خائفاً من الخوف .. فإذا كنت قد قبلت الرب يسوع فإنك قد حصلت على المسيح الذى هو رئيس سلامك ، فهو حب الله الكامل الذى يحيا فيك لهذا فهو سيبدل خوفك بسلام .

" المحبة الكاملة تطرح الخوف إلى خارج "

١ يوحنا ٤ : ١٨ .

الجزء الثالث

الـحـزن
الذى ينتج عن سوء المعاملة



١١

التحرش الجنسى

عزيزتى جوون

عندما كنت في الخامسة من عمري ، قام ابن خالي بالتحرُّش بي جنسياً ، وعندما بلغت السابعة قام صبي بالتحرش بي جنسياً في الحمام ، ثم قمت أنا بالتحرش بأحد الصبيان لفترة ، ثم ذهبت لوالديّ في إحدى الليالي وقلبي مثقّل بالهموم وحكيت لهما عن كل ما حدث لي في الماضي ، فأنا أحيا في بيئة مسيحية وأتلقى الإرشادات الدينية من أحد القادة في الكنيسة وأنا الآن في الرابعة عشر من عمري ولي علاقة بالرب يسوع لكنني أحتاج إلى الصلاة بشدة حتى أتغلب على ما حدث لي في الماضي .

عـزيزى

لقد إحتـاج منك الإفصـاح عن هذه الأحداث المؤلـمة والخاصة جـداً إلى شـجاعة فائقـة ، وأوّد أن أثنـى علـى إدراكـك لحـاجتك إلى المعونة والسعى للحصول عليها سواء من خلال والديك أو من خلال الإرشـاد الكنسى ، فالحيـاة التـى ترضـى اللـه ليسـت بـالأمر اليسير ، ولكنها تحد مستمر للحفاظ على التقوى والتكريس وطاعة الله ، ومن الواضح أنك قد اتخذت قراراً بالتغلُّب على صعوبات الحياة ، ولكن عندما تشعر بثقـل نتـائج التحـرش الجنسـى سـواء كضحيـة أو كمرتكـب لهـذا التحرش تزداد هذه الصعاب التى يجب أن تتغلب عليها .

و على أية حال لا يعسر على الله أمر ، فيوفر لك اللـه كل سلاح تحتـاج إليـه لتحيـا حيـاة منتصرة بفضل روحـه القدوس الـذى فيـك ، وكلـمته المكتوبة لك ، وستساعدك الحقـائق التـاليـة علـى أن تكـون البطل المنتصر فهذه هى إرادة الله لك .

•أعلن عن حريتك الجديدة

عندما عرفت المسيح إدراجك فى قائمة جيش الله وحصلت على قلب جديد من قائد ذلك الجيش ! لقد خلق الله منك إنساناً جديداً حتى تتغيّر اتجاهات قلبك لتتشابه أكثر فأكثر مع اتجاهات قلب الله " إذاً إن كان أحد فى المسيح فهو خليقة جديدة. الأشياء العتيقة قد مضت . هوذا الكل قد صار جديدا " (٢ كورنثوس ٥ : ١٧) لقد حررك المسيح من تأثير العدو حتى تجاهد الجهاد الحسن من أجل الرب فقد أعطاك الله الحرية .

* حرية من عقوبة الخطية

عندما أتيت إلى الله فى أول مرة لتعترف بخطاياك وباحتياجك إلى مخلص طهرك الله بالكامل من كل خطاياك وسامحك وأعلن أنك قد أصبحت حراً من كل ما فعلت " إن اعترفنا بخطايانا فهو أمين وعادل حتى يغفر لنا خطايانا ويطهرنا من كل إثم " (١ يوحنا ١ : ١٩) لقد غفر لك الله خطايا التحرش الجنسى .

*حرية من سلطان الخطية

قبل معرفتك للمسيح كانت قوة الخطية تتحكم فيك وكانت قوة العدو تعمل فيك ، ولكن بعدما عرفت المسيح حصلت على انتصار المسيح على هذه القوات ، فعليك أن تدرك ما يلى أن لك نصرة على الخطية لأنك فى المسيح والمسيح انتصر على الخطية فى الصليب لهذا فأنت أيضاً لك النصرة ، ولكن هذا ليس معناه أنك لا تقدر على ارتكاب الخطية فلايزال بإمكانك أن تختار أن تكسر سلطان الخطية " إنساننا العتيق قد صُلب معه ليبطل جسد الخطية كى لا نعود أيضاً للخطية " (رومية ٦ : ٦) فلم يعد لزاماً عليك أن

تسير بموجب الاحتياجات الجنسية وليس لزاماً عليك أن تسمح لها بالتحكم فيك .

*حرية من الشعور بالذنب المصاحب للخطية

يمكن أن يكون الشعور بالذنب مفيداً ومن الممكن أن يكون ضاراً ، ويكون الشعور بالذنب مفيداً عندما يأتى من الروح القدس الذى عندما يوبخك على المواقف والأفعال التى لم تسره ، فيضع الروح القدس على قلبك ثقلاً ليحثك على الاعتراف بأخطائك ثم يمكّنك من أن تغيّر أخطاءك وتصححها . فهذا التصرف هو الذى يقودك إلى الاعتراف بخطاياك ويجب علينا أن نشكر الرب من أجل هذا الشعور المفيد بالذنب .

ولكن الشعور بالذنب يمكن أن يكون ضاراً عندما تشعر بالإدانة والذنب حتى بعدما تتغيَّر ، (انظر إلى "الشعور بالذنب" فى الفصل الأول) . فوفقاً لما يذكره الكتاب المقدس فإنك قد حصلت على عطية الرحمة من الله لأنك فى المسيح وبالتالى فلن يدينك الله . " إذاً لا شئ من الدينونة الآن على الذين هم فى المسيح " (رومية ٨ : ١) وإنى أصلى حتى لا يتملكك هذا الشعور بالذنب ، فإذا كنت قد حزنت على خطاياك ولم يعد عليك أن تحمل ثقل الشعور بالذنب لما فعلته فى الماضى : " أُنتزع إثمك وكُفر عن خطيتك " (إشعياء ٦ : ٧) .

*حرية لتطلب الغفران من الآخرين

يصاحب شعورك بالحرية مسئوليات جديدة تقع على عاتقك ، فقد ذكرت فى خطابك أنك تحرشت "لفترة " بصبى مما جعلنى أعتقد أن هذا كان تصرفاً فى الماضى وأنك لم تغيِّر فقط من أفعالك

بل أيضاً من اتجاهاتك ، فمثل هذه التغيُّرات لا غنى عنها ولكن فى اعتقادك كيف أثرت سلوكياتك فى الماضى على حياة هذا الصبى ، فمن الممكن أن يكون هذا الصبى قد عانى كثيراً مما عانيت منه أو أكثر.

فابحث فى أمر الإتصال بهذا الصبى سواء عن طريق والديك أو قائد كنيستك لتطلب منه أن يسامحك ، فربما يستخدمك الله لتكون الوسيلة التى تبدأ من خلالها عملية الشفاء فى حياة هذا الصبى " فإن قدمت قربانك إلى المذبح وهناك تذكرت أن لأخيك شيئاً عليك . فاترك هناك قربانك قدام المذبح واذهب أولاً اصطلح مع أخيك . وحينئذ تعال وقدم قربانك " (متى ٥ : ٢٣ ، ٢٤) .

*حرية لتغفر للآخرين

بما أنك عرفت المسيح فهذا معناه أنك قد حصلت على حياة المسيح أى " المسيح فيك " (كولوسى ١ : ٢٧) ، وبما أنك حصلت على حياته فانك قد حصلت على قوته أيضاً : " أستطيع كل شئ فى المسيح الذى يقوينى " (فيلبى ٤ : ١٣) ، وهذا معناه أن الله سيعطيك القوة اللازمة لتفعل كل ما يطلبه منك (مثل الغفران) . هل سامحت ابن خالك والصبى الذى تحرش بك جنسياً ؟ إذا لم تكن قد سامحتهما ، فالكتاب المقدس يخبرك : " محتملين بعضكم بعضاً ومسامحين بعضكم بعضاً إن كان لأحد على أحد شكوى كما غفر المسيح هكذا أنتم أيضاً " (كولوسى ٣ : ١٣) .

سيكون من السهل عليك أن تسامح الآخرين عندما تدرك كم سامحك المسيح ! ، ومعنى أن تغفر لابن خالك هذا وللصبى اللذين

تحرشاً بك جنسياً ألا تطلب أن يدفعا ـن ما اقترفاه فى حقك ، فإنك تعتقهما من التزامهما كما لو كنت تعفى شخصاً من دفع دين ما.

أما إذا لم تغفر لهما فهذا معناه أنك تؤذى نفسك لأن عدم الغفران يولد قلباً يشعر بالمرارة دائماً.

*حرية لتواجه الآخرين بمحبة

بمجرد أن تنتصر فى صراعك من أجل الغفران للآخرين فقد يكون هذا هو وقت مواجهتهما ، فعليك أن تعلمهما بآثار ما فعلاه فيك وذلك بمساعدة مرشدك وقائدك فى الكنيسة ولكن تذكر أنك قد تكون الوحيد الذى عرف المسيح فى هذه المواجهة لهذا عليك أن تضع فى حسبانك أن تحاول أن تجتذب الآخرين إلى المسيح . " فليعلم أن من رد خاطئاً عن ضلال طريقه يخلص نفساً من الموت ويستر كثرة من الخطايا " (يعقوب ٥ : ٢٠) .

*إعلن عن قوتك الجديدة

هل الخطايا الجنسية السابقة مازالت تحاربك بأفكار سلبية ؟ أود أن أوجه لك كلمة ألا وهى أنك تستخلص أفكارك وأفعالك التى تفكر فيها وتفعلها اليوم من الاتجاهات التى زرعتها فى داخلك بالأمس ، وقد تكون هذه الاتجاهات إما اتجاهات جيدة أو اتجاهات سيِّئة ، فإذا كانت اتجاهاتك التى وضعتها فى ذهنك بالماضى اتجاهات سلبية فإنه بإمكان الله أن يجدد ذهنك ويغيِّر تفكيرك ويمحى آثار هذه الأفكار السلبية .

فالجنس إذا وُضع فى مكانه السليم وأعنى بذلك الزواج يمكن أن يكون عطية رائعة منحها الله للزوجين . وتعد أية أفكار أو تصرفات خارج نطاق الزواج خطية فستشكل الأفكار والتصرفات غير السليمة اتجاهات سلبية ستتطور لتصبح حصوناً فى حياتك .

ولا تنكسر الحصون الجنسية إلا بتجديد ذهنك ، فيوضح لنا الكتاب المقدس هذا : " ولا تشاكلوا هذا الدهر . بل تغيَّروا عن شكلكم بتجديد أذهانكم " (رومية ١٢ : ٢) ولكن كيف يتجدد ذهنك؟ يتجدد ذهنك عندما تستبدل أكاذيب العدو بحق الله الكامل ، وبالطبع ستجد هذا الحق فى كلمة الله أى الكتاب المقدس .

يعد الكتاب المقدس هو سيفك فى القتال كما تقول رسالة (أفسس ٦ : ١٧) ، لهذا عندما تفكر فكرة سيئة إخرج سيفك ، فتنهزم أفكار الشيطان الخاطئة أمام أفكار الله النقيَّة . " يزكى الشاب طريقه . بحفظه إياه حسب كلامك . خبأت كلامك فى قلبى لكيلا أخطئ إليك " (مزمور ١١٩ : ٩ ، ١١) .

فستجد استراتيجيات نصرتك على صفحات الكتاب المقدس. ابدأ برسالة فيلبى ٤ : ١٣" أستطيع كل شئ فى المسيح الذى يقوينى " ابحث عن الآيات الأخرى التى تمثل معانى هامة بالنسبة لك واكتبها فى أوراق منفصلة وضعها فى مكان واضح واقرأها حتى تصبح جزءاً من ذاكرتك وعندما تهاجمك أية فكرة تحمل فى طياتها أحد فخاخ إبليس ، أخرج سيفك من غمده ! فعلى سبيل المثال إذا

غـزت عقلـك فكـرة جنسـية خاطئــة أخـرج سـيفك وأقـض عليهـا مستخدماً (١تسالونيكى ٤ : ٧) " لأن الله لم يدعنا للنجاسة بل فى القداسة " .

لـم تعد سـجيناً لخطايـاك الـماضية ، فلم يتركك الله لتحـارب فى هذه الحرب بمفردك ، فهو يشحذك بحضوره وقوته لتحارب بما يلى:

كفايته : " لـم تصبكم تجربـة إلا بشرية ولكـن اللـه أمين الـذى لا يدعكم تجربـون فـوق مـا تستطيعون بـل سـيجعل مـع التجربـة أيضـاً المنفذ لتستطيعوا أن تحتملوا " (١ كورنثوس ١٠ : ١٣) .

حضـوره : " التـترب إلهـك سـائر معـك . لا يهملـك ولا يـتركك " (تثنية ٣١ : ٦) .

قــوته : " " أسـتطيع كـل شـئ فـى الـمسيح الـذى يقوينـى " ، (فيلبى ٤: ١٣) .

وعـوده : " ملكك ملك كل الدهور وسلطانك فى كل دور فـدور " (مزمور ١٤٥ : ١٣) .

فعندما تهاجمك أفكار وتصرفات جنسية لا ترضى الله ، اطلب الـمسيح حتى يعطيك القوة التى تحـارب بهـا ، وتذكـر أن يسوع قـد انتصر على الخطية وأنك فى خط انتصاره فى يوم ما .

اعلن عن هدفك الجديد

هل تعلم أنك مهم لخطة اللـه العظمى ؟ لقد خلقك اللـه لـمهام محددة ، ولا يوجد شئ يجعله يغيِّر من خطته ، ثق فيه لأنه يهتم بكل

خطوة استراتيجية تأخذها "لأنى عرفت الأفكار التى أنا مفتكر بها عنكم يقول الرب أفكار سلام لا شر لأعطيكم آخرة ورجاء " (إرميا ٢٩ : ١١) قد لا تفهم السبب وراء حدوث مثل هذه الأحداث المؤلمة فى حياتك ولكن عليك أن تكون متأكداً من أنه لن تضيع حياتك إذا وضعتها فى يدى القائد السماوى الأعظم .

اعلن عن حياتك الجديدة

يعد طلب العون خطوة صعبة فى استراتيجيات الحرب الروحية للحصول على الشفاء ولكن بما أنك شاركت والديك ومرشدك فى الكنيسة وشاركتنى أنا أيضاً فقد تخطيت هذه الخطوة ويجب عليك أن تواجه المعارك الجديدة مثل الغفران ولكن تأكد من أن الله سيراك من خلال هذه الخطوات أيضاً .

و يعد اتخاذ القرارات الصائبة فى حياتك أمراً صعباً ولكن إتخاذ هذه القرارات أمر ضروري ليؤكد نصرتك ، لقد شننت حرباً روحية من أجل تحرير ذهنك وإرادتك وعواطفك ، ويجب عليك أن تستغل كل الأدوات التى يوفرها لك الله حتى تنتصر.

"فإن مصارعتنا ليست مع دم ولحم بل مع الرؤساء مع السلاطين مع ولاة العالم على ظلمة هذا الدهر مع أجناد الشر الروحية فى السماويات . من أجل ذلك احملوا سلاح الله الكامل لكى تقدروا أن تقاوموا فى اليوم الشرير وبعد أن تتمموا كل شئ أن تثبتوا" (افسس ٦ : ١٢ ، ١٣) .

مهامك فى خطة الله

*ركز انتباهك على يسوع (عبرانيين ١٢ : ١ ، ٢)

*صلِّ يومياً من أجل حماية الله لك (مزمور ٢٨ : ٧) .

*إملأ ذهنك بكلمته (مزمور ١١٩ : ١٤٧) .

*كن ملتزماً أمام والديك ومرشدك الروحى (أمثال ١ : ٨ ، ٩).

*اطلب من الرب أن يقودك (مزمور ٣٢ : ٨) .

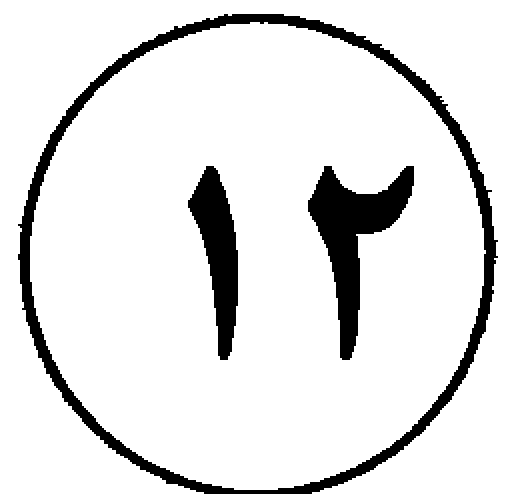
وقبل كل شئ يجب أن يكون الدخول فى علاقة حميمة مع الله فى مقدمة أولوياتك ، فعندما تنظر إلى الله وتسمح له أن يحامى عنك ستختبر النصرة فى كل مجال من مجالات حياتك .

" لأن الرب إلهكم سائر معكم

لكى يحارب عنكم أعداءكم ليخلصكم "

(تثنية ٢٠ : ٤) .





١٢

محاولة ارضاء الآخرين

السبب الأساسى فى الشعور بالذنب

عزيزتى جوون

تنتمي والدتي إلى ذلك النوع من الناس الذى يؤثر عليكِ حتى تفعلى ما يريده ، فينتبانى شعور شديد بالذنب عندما لا أتمكن من إرضاء توقعاتها ، وأشعر أننى عاجز فى بعض الأحيان ، فأنا أحاول إسعادها وإشباع احتياجاتها العاطفية .. إلا أننى لا أستطيع وعادة ما يتملكنى شعور بالغضب والخوف ، فكثيراً ما أكذب عليها حتى أكسب رضاها وعندما أذهب إلى الجامعة أشعر بأننى مرتاح وواثق من نفسى ويملأنى شعور بالسعادة ولكن بمجرد عودتى إلى المنزل أعود مرة أخرى إلى الشعور بالذنب وتجتاحنى مشاعر الغضب الطفولى .

عـزيـزى

لقد وصفت الأعراض المختلفة للسعى إلى إرضاء الآخرين وصفـاً جيداً ، فيبدو أنك قد اعتقدت أنه يمكنك تسديد احتياجات والدتك بل يجب عليك تسديدها ، إلا أن هـذه ليست دعـوة اللـه لـك ! ففكّر فيما يلى : إذا كنت ستسدد جميع احتياجات والدتك ألا يعنى هذا أنـك ستقوم بـالدور الـذى يجـب أن يقـوم بـه اللـه ؟ فـى الواقـع لا يستطيع أى شخص غير اللـه أن يقوم بتسديد احتياجات والدتك ، فهذه مهمه مستحيلة بالنسبة لك لأنك لست الله .

فقـد خلـق اللـه والدتـك كمـا خلقنـا جميعـاً وفـى داخلنـا ثلاثـة احتياجـات وهـى الحاجـة إلى الشعور بـأنك محبـوب والحـاجـة إلى الشعور بانك مميَّز ، والحاجة إلى الشعور بالأمـان ، لقـد خلقنـا اللـه بهذه الإحتياجات الأساسية لهذا فإننا نتطلع إلى الله ليسدد لنا هـذه الإحتياجات ونعتمد عليه فى تسديدها اعتماداً كلياً ، وعلى الرغم من أن اللـه يعمـل فيك وفـى الآخريـن ويستخدم الظـروف فـى تسـديد احتياجات والدتك إلا أنك لن تكـون أبداً مصدر تسديد احتياجاتها

فالله يريد أن يكون هو مسدد احتياجاتها ، لهذا فإذا كنت ستسدد كل احتياجات والدتك فلن تحتاج إلى الله أليس كذلك ؟ لا ، لهذا فعليك ألا تسمح للشعور بالذنب أن يملأك وهذا من أجل والدتك (انظر إلى " الشعور بالذنب " في الجزء الأول) وبمجرد أن تضع حدوداً لعلاقتك بوالدتك ، سيبدأ الله عمله الشفائي في كل منكما ، وأصلي حتى تبدأ والدتك في الاعتماد على الله في تسديد احتياجاتها الداخلية ، وعندما تعرف الطرق التي تستخدمها والدتك في السيطرة عليك ستتمكن من الخروج من دائرة السعي لإرضاء والدتك وستتحدث معها بكل أمانة وستكون علاقتكما علاقة سليمة.

علامات السعي لإرضاء الآخرين

كيف تعرف أنك تسعى لإرضاء الآخرين ؟ هناك العديد من الصفات المشتركة في الكثير من العلاقات ، واسمح لي أن أشجعك أن تكون أميناً فيما يتعلق بما تشعر به ، وفي فحص علاقتك بوالدتك (وبالآخرين) عندما تجيب على هذه الأسئلة .

هل تشعر بالذنب ؟

قد تشعر شعوراً خاطئاً بالذنب ويعد الشعور الحقيقي بالذنب حقيقة مؤكدة ... وهو ينتج عن إدراكك أنك كنت مخطئاً في شئ ما وأنك أخطأت بالفعل ، أما الشعور الخاطئ بالذنب فهو مجرد شعور وينتج عن لومك لنفسك على الرغم من أنك لم تخطئ أو ينتج عن استمرارك في إلقاء اللوم على نفسك بسبب خطأ ارتكبته وذلك لمدة طويلة بعد اعترافك بهذه الخطية وتركك لها . وعادة ما ينتاب الإنسان شعور خاطئ بالذنب عندما يفشل في تحقيق توقعات الآخرين فيه وأعني بذلك توقعات الآخرين وليس توقعات الله .

تخبرنا الرسالة إلى غلاطية ١ : ١٠ أنه علينا أن نرضى الله " أفأستعطف الآن الناس أم الله ؟ أم أطلب أن أرضى الناس ؟. فلو كنت بعد أرضى الناس لمأكن عبداً للمسيح " !

هل تشعر بالمسئولية ؟

قد تمتلئ بالغضب إذا كنت تشعر بأنك مسئول عن افتقار والدتك للسعادة والشعور بالأمان أو شعورها بأنها مميَّزة فهذا معناه أنها قد تستخدمك "كشماعة لأخطائها " فتلومك بدلاً من أن تلوم نفسها على تصرفاتها ، فإذا كان الوضع كذلك فربما تشعر بالغضب منها ، ما هو الحق في مثل هذا الموقف ؟ ليس بمقدورك أن تكون مصدراً لسعادة أي شخص أو لشعور اى شخص بالأمان وعلى أية حال إنك لست متواجداً في كل الأوقات . يجب أن يكون الرب هو مصدر شعورها بالأمان والتميز. إذن ما هي وجهة نظر الله ؟ يعد كل شخص مسئولاً عن تصرفاته واتجاهاته كما تخبرنا الرسالة إلى غلاطية ٦ : ٧ ، ٨ " لا تضلوا الله لا يشمخ عليه. فإن الذي يزرعه الإنسان إياه يحصد أيضاً ، لأن من يزرع لجسده فمن الجسد يحصد فساداً . ومن يزرع للروح فمن الروح يحصد حيوة أبدية " .

هل تشعر بأنك مرفوض ؟

قد تحصل على قبول الآخرين نتيجة لتصرفاتك عندما لا تتصرف وفقاً لرغبات والدتك ولا تتجاوب معها فقد تستخدم الرفض (تستخدم أساليب مثل الصمت أو التهكم والسخرية أو الصراخ في وجهك) لتحصل على ما تريده منك ، فإذا كان هذا ينطبق عليك إذن فقبولها لك مبني على ما تفعله وليس على من

أنت ، فتذكر أنك ثمين جداً فى عينىّ الله وأنه يقبلك كما أنت فى جسم بشريته ليحضركم قديسين وبلا لوم ولا شكوى أمامه " (كولوسى ١ : ٢٢) .

هل تشعر بأنك مديون ؟

قد ينتابك الخوف من عدم الرضا . هذا ما أطلق عليه "مجموعة ما يجب أن تفعله " وعادة ما تظهر بعدة أشكال مثل ما يلى :

* " يجب أن تظهر لى بعض الاحترام " . (ومعناها أنت مدين لى بالاحترام) .

* " يجب أن تسدد لى احتياجاتى " (ومعناها لزاماً عليك أن تسدد احتياجاتى) .

* " يجب أن تسعدنى " (ومعناها أتوقع أنك ستسعدنى) .

* " يجب أن توفر لى الشعور بالأمان " (ومعناها من المفترض أنك توفر لى الشعور بالأمان) .

يجب أن تدرك أنك لا تحيا لكى ترضى الآخرين ، ولكن إهدأ وثق فى محبة الله لك وقبوله لشخصك " خشية الإنسان تضع شركاً والمتكل على الرب يُرفع " (أمثال ٢٩ : ٢٥) .

الخروج من دائرة إرضاء الآخرين

بمجرد إدراكك أنك تسمح لنفسك بأن ترضى الآخرين يمكنك أن تبدأ فى تغيير الأسلوب الذى تتبعه مع والدتك ، فيما يلى نذكر بعض الخطوات التى تعينك على البدء فى وضع أسلوب يتسم أكثر بالأمانة لتتعامل به مع والدتك .

اختر أن ترضى الرب أولاً

اتخذ قراراً بأن تتوقف عن أن تكون " إنساناً يرضى الناس " وضع إرضاء الله فى مقدمة أولوياتك.

"لذلك نحترص أيضاً مستوطنين كنا أو متغربين أن نكون مرضيين عنده " (٢ كورنثوس ٥ : ٩) .

احفظ غلاطية ١ : ١٠

قم بكتابة هذه الآية على ورقة منفصلة واقرأها ثلاث مرات يومياً على الأقل ، وعندما تُجرب بالاستسلام لمحاولة إرضاء الآخرين أو تفكر فى طريقة لتتحمل بها هذا الأسلوب استبدل هذه الأفكار المجربة بهذه الآية :

" أفأستعطف الآن الناس أم الله . أم أطلب أن أرضى الناس . فلو كنت بعد أرضى الناس لمأكن عبداً للمسيح " . (غلاطية ١ : ١٠).

توقف عن اعتمادك على الآخرين :

فكر فى احتياجك الأساسى الذى تقوم بتسديده عن طريق علاقتك هذه بوالدتك .

هل تحتاج إلى رضاها الدائم لتشعر بأنك محبوب ؟

هل تشعر بأهميتك عندما تسدد لها احتياجاتها ؟

هل تكذب فى بعض الأحيان لتشعرها بالأمان ؟

- تذكر أن الله يرغب فى أن يسدد احتياجك وكذلك احتياجات والدتك

" فيملأ إلهى كل احتياجكم بحسب غناه فى المجد فى المسيح يسوع " (فيلبى ٤ : ١٩).

أخرج من نطاق تسديد توقعاتها غير المعقولة

لست مسئولاً عن تسديد جميع احتياجات أى شخص آخر، قد تكون بعض توقعات والدتك توقعات معقولة وبعضها الآخر غير معقول، فعليك أن تحدد أولوياتك ومسئولياتك، ثم أطلب أن تفعل ما يقودك الرب أن تفعله لوالدتك.

" الذكى يبصر الشر فيتوارى والحمقى يعبرون فيعاقبون " (أمثال ٢٢ : ٣).

لا تتوقع أن يكون الأمر سهلاً

قد يجلب التغيير بعض الألم، لذا أعد نفسك للألم، فبمقدار صعوبة التغيير بالنسبة لك سيكون أصعب على والدتك، وتوقع أنها قد تستخدم وسائل مختلفة لتعاود سيطرتها عليك أو قد تستخدم الغضب.

* " إن كنتم تحتملون التأديب يعاملكم الله كالبنين. فأى ابن لا يؤدبه أبوه " (عبرانيين ١٢ : ٧).

تحدث معها بالحق بمحبة :

حاول أن تتجاوب مع والدتك بالمحبة والأمانة أيضاً، واخبرها بحاجتها إلى معاملتك بأسلوب مختلف، فيمكنك أن تقول لها : " أنا لا أتعامل معك بأسلوب سليم، فأنا أسألك أن تسامحينى، فأنا أريد أن أعاملك مدفوعاً بمشاعرى الحقيقية نحوك بدلاً من الخوف "

وقاوم شعورك بالإنهزام ولا تقبل منها إلقاء اللوم عليك إذا اتهمتك بشئ وهو غير صحيح ، واعرب لها عن مشاعرك وشجعها على أن تعرب لك عن مشاعرها .

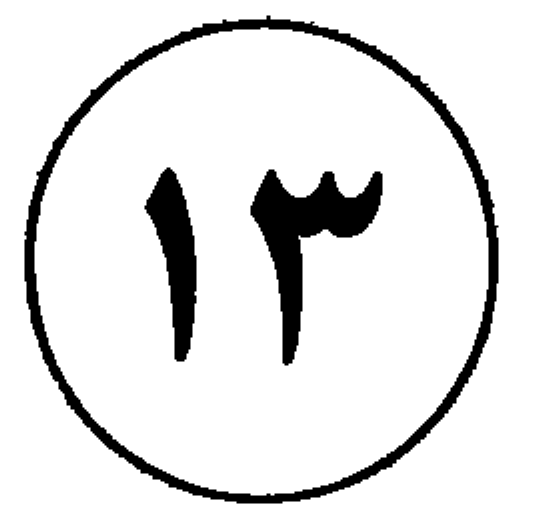
* " حكيم القلب يُدعى فهيماً وحلاوة الشفتين تزيد علماً " (أمثال ١٦ : ٢١) .

هل تشعر فى بعض الأحيان بالذنب إذا لمتستطع إرضاء شخص ما لأنك تعتقد أنك يجب أن ترضى الجميع لأنك إنسان مسيحى ؟ حسناً إذا كنت فعلاً تريد أن تكون مثل المسيح تذكر أن يسوع لميرض الجميع ، ففى كثير من الأحيان كان يتخذ مواقف عجيبة من الناس حتى هؤلاء الذين كانوا قريبين منه ، وكان يقول "لا" فى بعض الأوقات للآخرين حتى يقول " نعم " لأبيه .

لميكن يسوع يرضى الناس ولكنه كان يرضى الآب ، لقد كان الله الآب هو متكله وكان يركز على علاقته بالآب ، لذلك فقد استخدمه الآب لتسديد احتياجات الآخرين .

إذا كنت تريد أن تتمثل بالمسيح عليك أن تكف عن محاولة إرضاء الناس وتركز على إرضائك للمسيح ، فلميعطك الله إمكانية إرضاء الجميع لكنه أعطاك إمكانية إرضائه ، وعندما تجعل إرضاءه هدفاً لحياتك ستتحرر حتى يتمكن الله من إستخداملك فى تسديد إحتياجات الآخرين ... بدون ما تسعى لإرضائهم ، وستتحرر من الشعور بالذنب الذى يملؤك .





١٣

ضرب الزوجات

الاستغلال والضرب

عزيزتى جوون

أتمنى أن تساعديني ، فقد تركنى زوجى ولم أحاول منعه لأنه يضربنى ويسئ معاملتى على المستوى العاطفى ، وإذا لم ننفصل كان أحد أفراد أسرتى سيصاب من جراء عنفه ، والآن يقول زوجى إنه يريد أن يعود إلى المنزل ، وأعلم أنه يجب علىّ أن أغفر له ، ولكنى لا أستطيع أن أغفر ولا أقبل أن نعيش معاً ولكنه لا يزال يهددنى وأسرتى وأنا خائفة جداً ، هل يريدنى الله حقاً أن أحيا مع شخص يضربنى ؟.

عـزيزتى

يـا لـه مـن أمـر بشـع أن أسمـع عـن هـذا النـوع مـن سـوء المعاملة الذى تعانين منه ، فيعد الارتباك والاكتئاب والخوف أموراً طبيعية ومفهومة بالنسبة للشخص الذى مر فى مثل هذه الظروف الصعبة ، وعلى الرغم من أنك قد لا تشعرين بالرجاء فى الوقت الحالى ولكن كلمة الله تؤكد لكِ أنه لا يزال هناك رجاء . والأهم من ذلك أنك عندما تطلبين من الله أن يحفظك وأسرتك سالمين عليك أن تتأكدى من أنك تفهمين ما يدور فى قلب الله من جهة ضربك وكذلك المبادئ الكتابية الخاصة بهذا الموضوع .

الضرب خطية

لا يريد الله أن يقوم أى شخص بضربك ، فيذكر مزمور ١١ : ٥ " الرب يمتحن الصديق . أما الشرير ومحب الظلم فتبغضه نفسه" لا يتغاضى الله على الخطية ولا يبررها ويسمح بها ولا يريدك أن

تفعلي هذا ، هل يفسر الاستسلام لسلوك زوجك غير السليم استجابة للشر؟ بالطبع لا ! لا يأمرك الله بطاعة زوجك وتمكنيه من التصرف معنك بتصرفات خاطئة ، ألا يزال بإمكانك أن تحافظى على محبتك لزوجك وأنتِ تأخذين خطوات لتمنعيه من إساءة معاملتك ، لقد أوضحت كلمة الله أن سلوك زوجك غير السليم يجب ألا يُطاع ، فيطلب منكِ الله أن تخضعى للحكومة وقوانينها . تأملى فى رومية (١٣: ١-٣ ، ٥) .

(لتخضع كل نفس للسلاطين الفائقة . لأنه ليس سلطان إلا من الله و(السلاطين) الكائنة هى مرتبة من الله . حتى أن من يقاوم السلطان يقاوم ترتيب الله والمقاومون سيأخذون لأنفسهم دينونة . فإن الحكام ليسوا خوفاً للأعمال الصالحة بل للشريرة . أفتريد أن لا تخاف السلطان . افعل الصلاح فيكون لك مدح منه ... لذلك يلزم أن يُخضع له ليس بسبب الغضب فقط بل أيضاً بسبب الضمير) .

إن الضرب ليس مجرد خطية ولكنه أيضاً خرق للقانون ، تطلب منكِ نواميس الله وقوانين الإنسان أن تكونى مسئولة عن السلوك الخاطئ وغير الشرعى .

الخضوع عادة ما يساء فهمه

عادة ما تسئ النساء فهم الخضوع الكتابى والطاعة ، ففى إطار الزواج يُعَد الخضوع أمراً يمجد الله ، وهو إتجاه داخل القلب لاحترام نحو الشخص الذى يمثل دور السلطة والذى يمجد الله ؛ إلا أن التعريفات الكتابية للمحبة والخضوع والإكرام عادة ما تبدو وكأنها عكس تعريفات العالم لهذه

الأمور، فعلى سبيل المثال الزوجة التى تطلب من الشرطة القبض على زوجها مدمن الخمر الذى يقود سيارته وهو سكير قد تبدو وكأنها غير خاضعة لزوجها على الإطلاق ، ولا تحترمه ولا تكرمه إلا أن مثل هذا السلوك يمكن أن يكون سلوكاً من أكثر السلوكيات التى تعبِّر عن المحبة فهى تسعى إلى حصوله على الأفضل بغض النظر عن رد فعله ، فقلبها خاضع لله بدلاً من أن تصبح هى وغيرها ضحايا لسلوكه الخاطئ وبدلاً من الشعور بالغضب والمرارة والتمرد عليه ، فيعد الخضوع الكتابى اتجاها فى داخل القلب منه تنبع التصرفات التى تمتلئ بالمحبة (على الرغم من أنها قد تبدو تصرفات جامدة فى بعض الأحيان) .

المواجهة أمر كتابى

لا تتسبب المواجهة فى حدوث أذى أو إنهاء علاقات ، ينتج الشعور بجراح من علاقة معيَّنه نتيجة للتصرفات الخاطئة ، تشتمل كل الخطايا على نتائج قد تستمر حتى بعدما تُغفر هذه الخطايا ، فإذا تمكن زوجك من أن يحيا حياة الخطية بدون مواجهة الأذى الذى تتسبب فيه سلوكياته ، فسينجو من النتائج الطبيعية التى يجب أن تنتج عن خطيته هذه ، ولا تعد حماية شخص يضرب زوجته من عدم اختبار نتائج الخطية التى يرتكبها أمراً سليماً فهذا ليس تعبيراً عن حبك له . "الشديد الغضب يحمل عقوبة لأنك إذا نحيته فبعد تُعيد" (أمثال ١٩ : ١٩) .

ومن ناحية أخرى تعد المواجهة الكتابية أمراً يعبِّر عن محبتك وإكرامكِ لزوجكِ الذى يضربك ، وهى دعوة للشخص

ليواجه حقيقة خطيته والألم الذى تسبب فيه حتى يختار أن يتوب ويتصالح مع الله والناس . وتذكرى أن الابن الضال تاب بعدما كان مدفوعاً لمواجهة نتائج خطاياه ، فعلى الرغم من صعوبة المواجهة الكتابية إلا أنها تصرف يعبِّر عن محبتك لهؤلاء الذين تهتمين بهم وإكرامكِ لهم ، من الممكن أن تطلبى المعونة من شخص مدرب على التعامل مع العلاقات التى تتسم بضرب الزوج لزوجته .

الانفصال اختيارى

فى العلاقات التى يقوم فيها الزوج بضرب زوجته ، قد يكون الانفصال لمدة غير محددة أمراً ضرورياً حتى يتوب الزوج الذى يضرب زوجته . وفيما يلى نذكر الأهداف التى نرغب إلى الوصول إليها عن طريق الانفصال :

* لتوفير الحماية والأمان اللازمين لكِ ولعائلتك .

* لإرغام الطرف الخاطئ على مواجهة نتائج خطيته حتى ينكسر قلبه القاسى ويتوب توبة حقيقية .

* لتحصلى على وقت لتواجهى الأضرار التى نتجت عن ضربه لكِ وأن تتعاملى مع هذه المشاعر بأسلوب واضح حتى تحصلى على الشفاء وتتمكنى من أن تغفرى له .

* لتتصالحى مع زوجك . وتذكرى أن الطلاق ليس هو الهدف من وراء الإنفصال ولكن التصالح مع زوجك هو الهدف .

(١كورنثوس ٧ : ١٠ ، ١١) "وأما المتزوجون فأوصيهم لا أنا بل الرب أن لا تفارق المرأة رجلها ، وإن فارقته فلتلبث غير متزوجة أو لتصالح رجلها" .

الحقيقة أمر ضرورى

عادة ما تتسم تصرفات الشخص الذى يستخدم الضرب كأسلوب لمعاملة زوجته وكلماته بالالتواء والخداع لهذا اسمحى لى أن أشجعك على أن تكونى حذرة من الأكاذيب التى قد تصدقينها نتيجة لظروفك الماضية والحالية ، فمن بين صفات الأشخاص الذين يضربون زوجاتهم أنهم يتسمون بأنهم شخصيات تريد السيطرة على من حولهم وأنهم يخلطون بعض الحقائق الصغيرة فى كلامهم إلا أن الحقيقة عادة ما تشوه ويبالغ فيها وتتبعها بالتالى استنتاجات خاطئة ، لهذا من المهم أن تميزى بين الحق والأكاذيب التى قد صدقتيها ، واطرحى على نفسك هذه الأسئلة لتساعدك على التفريق بين الحقيقة والخيال فيما تمرين به :

* عندما لا أتصرف كما يريدنى زوجى أن أتصرف هل ينتابنى شعور بالذنب أو الخوف (ينتج الشعور الخاطئ بالذنب من الاخفاق فى تحقيق تطلعات الآخرين ولا ينتج عن الإخفاق فى تحقيق توقعات الله . انظرى "الشعور بالذنب فى الجزء الأول" .

* عندما لا أتصرف كما يريدنى زوجى أن أتصرف هل أشعر بصغر النفس والرفض؟ . ما هى وجهة نظرى عن نفسى؟ هل أعتقد انى إنسانة سيِّئة ؟ هل الله يرانى بهذه الصورة ؟

* هل أشعر بأننى مدينه لزوجى ؟ هل أشعر بأننى ناكرة للجميل إذا لم أتصرف وفقاً لرغباته ؟ هل يستخدم زوجى عبارات مثل هذه " يجب عليكِ " أو" أتوقع منكِ ... "؟ عندما يستخدم مثل هذه العبارات هل أشعر بالذنب أو بأننى سيئة ؟ هل هذه الطريقة التى يرانى بها الله ؟ ما الذى يريده الله منى ؟

* هل أشعر بأننى مسئولة عن سعادة زوجى أو عدم سعادته ، وعن نجاحه أو فشله ، وعن سمعته أو مركزه الاجتماعى ؟ هل أشعر أنه يلقى اللوم علىَّ بدون ما يشترك فى تحمل مسئولية أفعاله ؟ ما هى حقيقة الأمر ؟ وما هى وجهة نظر الله ؟

* هل أسمح لزوجى أن يلعب الدور الذى يجب أن يلعبه الله فى حياتى ؟ هل أشعر بأنه يدَّعى السيطرة الكاملة والهيمنة التامة بدون ما يسمح لى بأن أصل معه إلى حل ؟

إذا كانت إجابتك هى " نعم " على أى من هذه الأسئلة ، توقفى ، وعليكِ أن تقيّمى الموقف فى الحال وتذكرى أن الله هو مصدر قوتك وأمانك وليس أى شخص آخر ، فبإمكانك رؤية الحق من وجهة نظر الله وذلك بإرشاد الروح القدس وقيادته ، وعليك دائماً أن تركزى نظرك على الله وعلى إرادته لحياتك بدلاً من التركيز على الآخرين وتوقعاتهم ومتطلباتهم التى يتوقعون منك أن تحققيها . تخبرنا رسالة غلاطية ١ : ١٠ "أفأستعطف الآن الناس أم الله ؟ أم أطلب أن أرضى الناس فلو كنت بعد أرضى الناس لم أكن عبداً للمسيح" . ويجب عليك أن تعلمى أن هؤلاء الذين يضربون زوجاتهم يفعلون ذلك نتيجة لخوفهم ولحاجتهم للشعور بأنهم أقوياء إلا أن مصدر القوة الحقيقية هو معرفة الحق وتنفيذه ، فعليك أن تختارى الاعتماد على الله بإرادتك "تعرفون الحق والحق يحرركم" (يوحنا ٨ : ٣٢) .

الغفران مطلوب

يريد الله أن يشفيك ليغيرك من الداخل ، فلا يضع الله " بلستر " على الجروح العميقة ، لكنه سينزع الألم من أعماق قلبك لتسرى حياته فى الأجزاء التى كان فيها ألم من

قبل، لقد ذكرتِ أنكِ تعلمين أن الله يريدك أن تغفرى لزوجك ، وأنا سعيدة جداً لأنك تريدين أن تغفرى له لأن الغفران هو بداية الشفاء ، وقبل أن تغفرى لزوجك يجب أن تعرفى أن الغفران ليس :

* مجرد شعور لكنه قرار.
* لا يعنى النسيان دائماً .
* لا يعنى إنكار حدوث الألم أو تقليص حجمه .

و من المهم أن تعرفى ما هو الغفران .

* الله يطلب منكِ أن تغفرى .
* قد يكون الشخص الذى يريدك الله أن تغفرى له لا يستحق الغفران .
* الغفران مستحيل بدون قوة الله .

سيستغرق شفاء مشاعرك وقتاً ، فإذا استجبتِ لإرادة الله فى حياتك ستمكنك قوته من أن تغفرى لزوجك ، وبإمكانك أن تعربى لله عن مشاعرك بكل صدق وأمانة عندما تتذكرين ما حدث وتؤكدى لنفسك أنه يجب عليكِ أن تغفرى ثم تطلبين من الله أن يعلن لكِ عن حبه وغفرانه حتى تتمكنى من رؤية زوجك بمحبة الله وغفرانه : "محتملين بعضكم بعضاً ، إن كان لأحد على أحد شكوى . كما غفر لكم المسيح هكذا أنتم أيضاً" (كولوسى ٣ : ١٣) .

سيتطلب الغفران منكِ انفتاحاً على عمل الله فيكِ ، فأنتِ تواجهين عملية مؤلمة وصعبة تنطوى على تغيير جذرى سيبدأ من قلبك وحتماً سيصبح حقيقة فى حياتك . تتطلب منكِ هذه العملية التزاماً ورغبة فى الثقة فى الله والالتصاق به والاعتماد عليه لأن الله هو رجاؤك وقوتك **عندما لا تجدين شيئاً فى داخلك . وفى النهاية أشجعك على حفظ** مز ١٣ : ١ - ٦ واللهج فيه لأن الله سيثبت لكِ أنه أمين جداً عليكِ .

الجزء الرابع

الـخلافات الأسرية



١٤

الـــزنـــا

عزيزتى جوون

أجتاز وزوجى مرحلة صعبة لأنه إعترف لى مؤخراً بأنه كان على علاقة غرامية بدأت منذ خمس سنوات مع حماة ابنى ، وسيكون لزاماً علىّ رؤيتها وسنشترك معاً فى أحفادنا ، وهكذا ...ولكن هناك عنصراً آخر فى وسط كل هذه الظروف ألا وهو أن زوجى عرف المسيح ، لقد عرفه بالحق وأصبح يمتلك سلاماً لم أره من قبل، ولست بحاجة لأن أذكر أنى أحاول التغلب على ما أشعر به من غضب ومرارة ، وأشعر بأنى قد غفرت لزوجى ، ولكن النسيان أمر صعب للغاية ،

عــزيزتى

إن مشكلتك مشكلة صعبة ومعقدة ، فسيتطلب تغلبك على ما تشعرين به من ألم وقتاً طويلاً وكذلك سيستغرق بناء ثقتك فى زوجك وقتاً ليس بقصير ، ولكن أذكر مرة ومرات الإجابة التى يمكن تطبيقها على كل مشكلة تواجهنا هنا على الأرض ألا وهى أنكِ يجب أن تركزى على يسوع : " ناظرين إلى رئيس الإيمان ومكمله يسوع " (عبرانيين ١٢ : ٢) . وفيما تتأملين فى النموذج الذى قدمه لنا يسوع فى موضوع الغفران ، أعتقد أن هذه الخطوات ستعينك .

اشكرى الله على حصول زوجك على الخلاص

يعد حصول زوجك على الخلاص فى خضم هذه المشكلة الصعبة أمراً يبعث على الفرح ، فعندما تركزين على هذا العنصر وتشكرين الله وتسبحينه باستمرار عليه ستسمحين للرب أن يجعل قلبك يرق وستعطيه الحرية اللازمة لاستبدال ذكريات الماضى المؤلمة بذكريات إيجابية للمستقبل . "افرحوا كل حين . صلوا بلا انقطاع . اشكروا فى كل شئ لأن هذه هى مشيئة الله فى المسيح يسوع من جهتكم" (١ تسالونيكى ٥ : ١٦ - ١٨) .

فكرى فى الرحمة التى يقدمها لكِ الله

اشكرى الله على النعمة والغفران اللذين استخدمهما فى التعامل مع أخطائك التى ارتكبتيها فى حياتك ، واعترفى له شاكرة بأنه محا ديونك واختار ألا يعاقبك على أخطائك ولا يتذكرها مرة أخرى . "محتملين بعضكم بعضاً ومسامحين بعضكم بعضاً إن كان لأحد على أحد شكوى . كما غفر المسيح هكذا أنتم أيضاً" (كولوسى ٣ :١٣) .

واجهى ما حدث فى الماضى وتعاملى معه

يجب أن تنظرى إلى المشاعر المؤلمة التى نتجت عما حدث لكِ وتضعى كل شئ عند أقدام يسوع ، وبمجرد أن تفعلى هذا لا تسترجعى الماضى ولكن طبقى ما تقوله رسالة فيلبى ٤ : ٨ "وأخيراً أيها الإخوة كل ما حق كل ما هو جليل كل ما هو عادل كل ما هو طاهر كل ما هو مسر كل ما صيته حسن **إن كانت فضيلة وإن كان مدح ففى هذه افتكروا" . واقرأى هذه الآية يومياً لهذا عندما تتبادر إلى** ذهنك الأمور التى غفرتيها لزوجك اعلنى بصوت مرتفع قائلة : " أرفض أن أفكر بهذا الأسلوب " تقول رسالة كورنثوس الأولى ١٣ : ٥ (المحبة) "لا تقبح ولا تطلب ما لنفسها ولا تحتد ولا تظن السوء" . لهذا فأنا أرفض الاحتفاظ بسجل أخطاء زوجى .

احترسى من المرارة

تنطوى رسالة العبرانيين ١٢ : ١٤ ، ١٥ على رسالة مهمة لكِ "اتبعوا السلام مع الجميع والقداسة التى بدونها لن يرى أحد الرب . ملاحظين لئلا يخيب احد من نعمة الله . لئلا يطلع أصل مرارة

ويصنع انزعاجاً فيتنجس به كثيرون " ، هذه الآية تحملك مسئولية كبيرة ، كيفيه تعاملك مع هذه التجربة ستكون بمثابة مفتاح الإنتصار ليس لكِ فقط بل للجميع أيضاً.

تذكرى صفات الله

الله يفعل كل شئ بمحبة

"يرضى الرب بأتقيائه بالراجين رحمته" (مزمور ١٤٧ : ١١) .

الله عادل

"إله أمانة لا جور فيه صديق وعادل هو" (تثنية ٣٢ : ٤) .

الله يجعل كل الأشياء تعمل معاً للخير

"أنتم قصد لى شراً . أما الله فقصد به خيراً لكى يفعل كما اليوم" (تكوين ٥٠ : ٢٠) .

تخضعين لوصايا الله عندما تختارين أن تغفرى لزوجك . "كونوا لطفاء بعضكم نحو بعض شفوقين متسامحين كما سامحكم الله أيضاًفى المسيح" (أفسس ٤ : ٣٢) ، وعندما تطلبين أن تحيى حياة الغفران بأسلوب عملى ركزى على الخطوات التالية :

اغفرى

ركزى على ما يمكنك أن تعطيه بدلاً من التركيز على ما يمكنك أن تأخذيه .

"مغبوط هو العطاء أكثر من الأخذ " إذا كان الله قد باركك فهذا معناه أنك تملكين نعمة الله الإلهية وفرحه الداخلى ، ويمكنك أن تصلى قائلة " يارب اظهر لى ما هى احتياجات زوجى حتى أستطيع أن أسددها مستعينة بقوتك" .

انتصرى على أفكار الماضى .

افعلى مثلما فعل بولس "أنسى ما هو وراء وأمتد إلى ما هو قدام" (فيلبى ٣ : ١٣) وذلك عندما تهاجمك أفكار الألم التى مررت فيها وارفضى الإنزلاق فى هوة أفكار الغضب التى تظهر على السطح من وقت لآخر.

ردى الآيات الكتابية فى ذهنك

"البغضة تهيّج الخصومات والمحبة تستر كل الذنوب" (أمثال ١٠ : ١٢) . عندما تهاجمك التجربة رددى الآيات الكتابية المتعلقة بموضوع التجربة مرات كثيرة وتذكرى أن "المحبة تستر وتستر وتستر" واطلبى من الله أن يعينك على أن تكونى الشخص المحب الذى يعكس حب الله الذى يغطى أخطاء الآخرين .

سلمى الأحداث لله .

"لأنكم لهذا دعيتم فإن المسيح أيضاً تألم لأجلنا تاركاً لنا مثالاً لكى تتبعوا خطواته . الذى لم يفعل خطية ولا وجُد فى فمه مكر . الذى إذ شتم لم يكن يشتم عوضاً وإذ تألم لم يكن يهدد بل كان يسلم لمن يقضى بعدل" (١ بطرس ٢ : ٢١ -٢٣) . عندما تسلمين نفسك لله ، يمكنك أن تتيقنى من أن الله سيستخدم كل شئ فى حياتك للخير وليس للمرارة .

تشفعى نيابة عن زوجك

" وأما أنا فأقول لكم أحبوا أعداءكم . باركوا لاعنيكم . أحسنوا إلى مبغضيكم . وصلوا لأجل الذين يسيئون إليكم ويطردونكم " مت ٥ : ٤٤ "وأما أنا فحاشا لى أن أخطئ إلى الرب فأكف عن الصلاة من أجلكم" (١ صموئيل ١٢ : ٢٣) . من الواضح أن الله لا يعتبر الصلاة

أمراً اختيارياً ، فيمكنك أن تصلى قائلة : "يارب عظم نفسك فى زوجى ، واجعله رجلاً ذا مكانة يملى على كل من حوله احترامه، ولنفخر أنا وأطفالى بأننا نحمل اسمه ، واظهر عملك فيه" .

ارفضى أن تتحدثى عن واقعة الزنا مرة أخرى

"من يستر معصية يطلب المحبة ومن يكرر أمراً يفرق بين الأصدقاء" (أمثال ١٧ : ٩) وبعدما تعالجين هذه المشكلة تذكرى أن "للسكوت وقت" (جامعة ٣ : ٧) قد تصلين قائلة : "اجعل يارب حارساً لفمى . احفظ باب شفتى" (مزمور ١٤١ : ٣) .

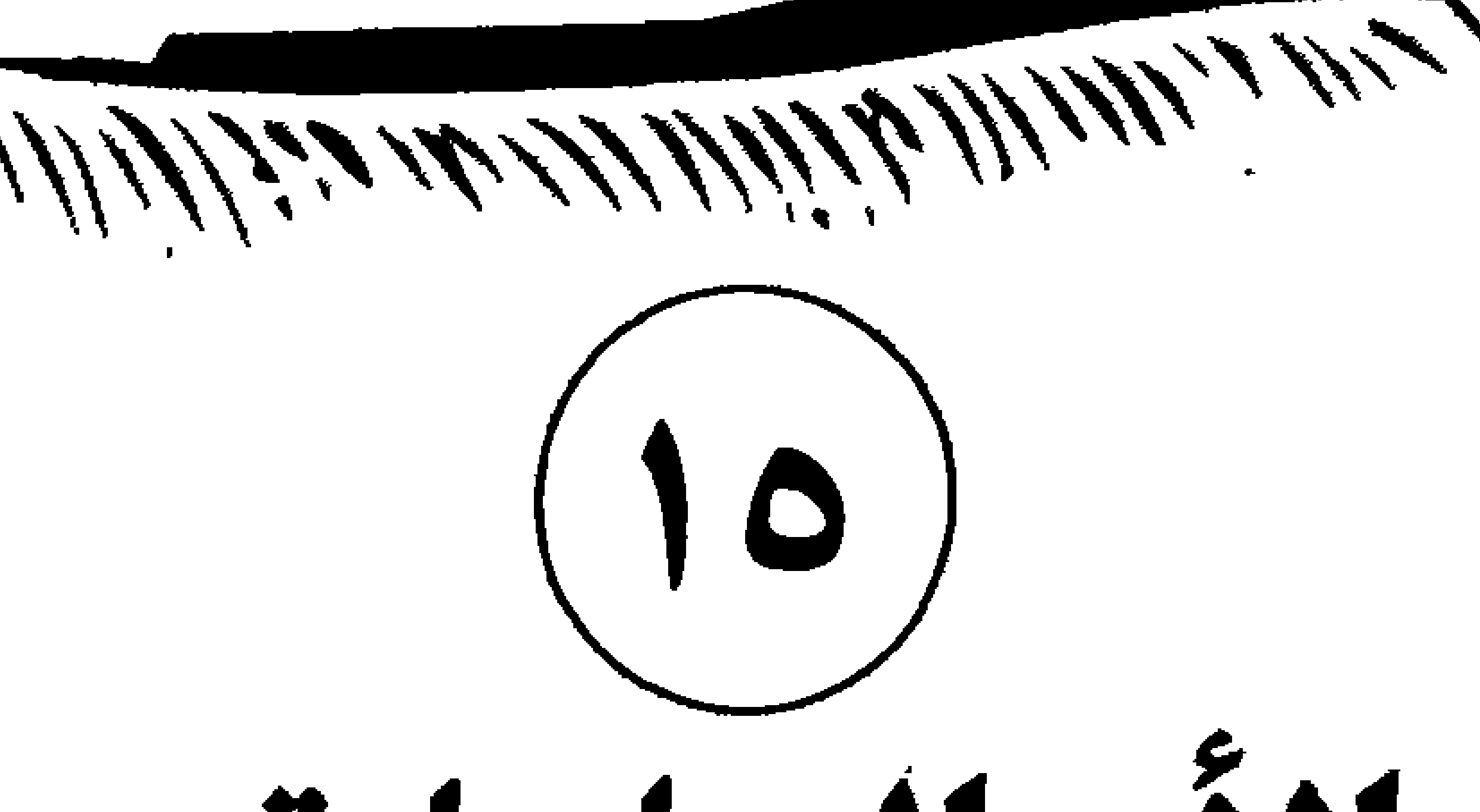
عبرى عن نعمة الله ورحمته

يعد الغفران اختباراً لنعمة الله ورحمته نحونا ، فالنعمة هى الحصول على ما لا تستحق أما الرحمة فهى الحصول على ما تستحق . كلمى الله قائلة : "لتكن حياتى تعبيراً عن نعمتك ورحمتك نحو زوجى" .

وكما ذكرتِ فى خطابك فإن الغفران أمر صعب إلا أن الحياة المسيحية تدعو إلى الغفران وليس إلى النسيان ، فستحصلين على النصرة عندما تختارين أن تتذكرى كل الصلاح الذى تعامل به الله معكِ فى أثناء ألمك . وعليك أن تدركى أن المسيح فيك (كولوسى ١ : ٢٧) ليستخدمك فى الغفران للآخرين ، وستمكنك نعمته من الغفران للآخرين حتى تنسى احتياجك .

"والله قادر أن يزيدكم كل نعمة لكى تكونوا ولكم كل اكتفاء كل حين فى كل شئ تزدادون فى كل عمل صالح"

(٢ كورنثوس ٩ : ٨).



١٥

الأم العاملة

اتقان دور العقلية الفعالة

عزيزتي جوون

أعمل بوظيفة ثابتة وأقاوم الاكتئاب الذى أعانى منه نتيجة لقلقى الشديد لأننى لست الأم المثالية لثلاثة أولاد أعمارهم ١٠ ، ١٣، ١٦ عاماً ، ولا يمكننى أن أقارن بين ما أفعله الآن وما اعتدت أن أفعله عندما كنت لا أعمل ، فأنا أشعر بالإجهاد الشديد لدرجة أننى لا أستطيع أن أكون ربة منزل ، وزوجى وأولادى يشجعون استمرارى فى العمل إلا أننى أشعر بأننى خارج إرادة الله لحياتى ، وأشعر أنه ليست هناك بركة فى حياتى ولا أتمتع بالفرح والسعادة التى اعتدتها نتيجة لتغيّر أولوياتى . لذلك أطلب منك المساعدة .

عـزيـزتى

يوجد كثيرمن النـاس الذيـن يشعرون بقلـق شـديد نتيجـة لأنهـم يريـدون أن يكـونـوا " الأب أو الأم المثـاليـة" ، ويئن قلبى بصفـة خـاصـة للأمهات العاملات اللائى يتولين القيام بمتطلبات واجباتهن المهنية والعائلية ، وعلى الرغم من أن أفكارك عن الأمومة أفكار تدفع إلى الاعجاب فإنك قد تعبت جداً ونفذ صبرك لتحقيق مثل هذه المُثل ، تشجعى فقد تكونين فى موقف تودين فيه الحصول على بعض الأمور المعلنة من حق الله الثمين والتى يمكن أن تزيح عنك الضغط وتعيد إليك سلامك وتعيد ترتيب أولوياتك .

سبحى الله على امتياز الأمومة

من السهل نسيان أن تربية الأطفال ما هى إلا عطية من الله على الرغم من كونها تحد صعب فى وقت ما وذلك فى خضم ضغوط الـحياة اليـومية . يذكر مزمور ١٢٧ : ٣ "هوذا البنون ميراث من عند

الـرب ـرة البطن أجرة" لقد أعطاك اللـه هؤلاء الأولاد المميَّزين ويعد الوقت الذى سيقضونه معكِ وقتاً قصيراً مقارنة ببقية حياتهم . يـا لها من فرصة رائعة بالنسبة لكِ لتزرعى بذور الشخصية التى تتقى الله فيهم ثم تراقبين هذه البذور وهى تنمو فى حياتهم وهم ينضجون حتى يصبحوا شباباً يتقون الله .

اقبلى محدوديتك

لابد وأنه أمر صعب أن تتذكرى الأيام التى كنتِ فيها ربة منزل طوال الوقت ، ولكنكِ الآن محدودة بكل من عنصرى الوقت والطاقة لأنك مرتبطة بجدول عمل لكل الوقت ، ولن تحصدى سوى الندم نتيجة لمقارنتك بين الماضى وما تقومين به الآن وهو الأمر الذى سيحرمك من الرغبة فى فعل ما تستطيعين أن تفعليه ، وتذكرى أن الله يعرف محدوديتك ، ولكنه يسمح لهؤلاء الأطفال بالبقاء تحت رعايتك .

علمى أولادك أن يقوموا ببعض الأمور المنزلية حتى يصبحوا أعضاء مساهمين فى بناء الأسرة ، وكلما أتقنوا الاهتمام بأمورهم وأمور المنزل كلما شعروا أكثر بقدرتهم على فعل مثل هذه الأمور وكلما أصبحوا مستعدين أكثر عندما يحيون حياة مستقلة ، فاذا كنتِ قد تعودت على القيام بكل أمر صغير وكبير لهم فبذلك تكونين قد جعلتيهم يعتمدون أكثر من اللازم عليك وذلك بدون إدراك منكِ ، الله هو إله ظروفك ويمكنكِ أن تثقى فى أنه يستخدم الظروف الحالية فى إعداد أولادك للمستقبل الذى ذخره لهم .

تحدثى مع الله وقولى له "أشكرك يا رب لأنك ستستخدم عملى خارج المنزل ليكون بركة لحياة كل فرد من أفراد أسرتى " . فيجب علينا أن نتبع هذه الآية " اشكروا فى كل شئ . لأن هذه هى مشيئة الله فى المسيح يسوع من جهتكم" (١ تسالونيكى ٥ : ١٨) .

إدركى قيمتك الثمينة فى عائلة المسيح

يا له من أمر مهم بالنسبة لكِ أن تدركى أنك تستقين قيمتك الثمينة من طبيعة شخصيتك وليس من العمل الذى تقومين به ، فلا يزيد ما تقومين به كأم نحو أطفالك من قبول الله لكِ (لا يقلله) ، فيرى الله أنك ابنته الثمينة وقد قبلك بلا شروط وغفر لك خطاياك وأحبك وتأملى فى رسالة رومية ٨ : ٣١ - ٣٩ وانقشى هذه الكلمات فى داخل قلبك : "لاعلو ولا عمق ولا خليقة أخرى تقدر أن تفصلنا عن محبة الله فى المسيح يسوع ربنا" .

وسّعى نطاق خدمتك ليمتد إلى مكان عملك أيضاً

ما هو هدف الله من قيادتك للعمل ووضعك فى مكان معيَّن ؟ فقد يدخل أحد زملائك فى علاقة مع الرب يسوع نتيجة لعملك فى هذا المكان ، أو قد تستطيعين تشجيع الآخرين عن طريق الأسلوب الذى ينم عن الشعور بالسعادة والذى يظهر بوضوح فى أسلوب عملك . أشكرى الرب على هذه الوظيفة وصلى صلوات خاصة من أجل هؤلاء الذين يعملون معكِ كل واحد باسمه ، وسيساعدك التركيز على احتياجات الآخرين على أن تكون لكِ وجهة نظر إيجابية . "وكل ما عملتم بقول أو فعل فاعملوا باسم الرب يسوع شاكرين الله والآب به ... وكل ما فعلتم فاعملوا من القلب كما للرب ليس للناس" (كولوسى ٣ : ١٧ ، ٢٣) .

لاحظى الأمور السلبية

يريد عدو نفسك أن يستخدم سهام الإحباط المشتعلة فى تثبيط عزمك، لذلك لا تركزى على الأفكار المحبطة أو تلك الأفكار التى تبعث على الكآبة ولكن أعلنى وعود الله مثل عبرانيين ١٣ : ٥ "لا أهملك ولا أتركك"، وعندما تصعد على السطح مشاعر سلبية، اقرأى (فيلبى ٤ : ٨) "كل ما هو حق كل ما هو جليل، كل ما هو عادل كل ما هو طاهر كل ما هو مسر كل ما صيته حسن إن كانت فضيلة وإن كان مدح ففى هذه افتكروا " فسيحول اللهج فى وعود الله (والثقة فى قدرته) الإلهية تركيزك من نفسك إلى المخلص.

نظمى وقتك

عليكِ أن ترى أن الوقت ما هو إلا عطيةقـتـينة من الله، وبعد ذلك عليكِ استخدامه بكل ما أوتيت من حكمة لتستثمريه للأمور التى لها نتائج أبدية. فتحذرنا رسالة (أفسس ٥ : ١٥، ١٦) "فانظروا كيف تسلكون بالتدقيق لا كجهلاء بل كحكماء. مفتدين الوقت لأن الأيام شريرة".

* رتبى أولوياتك وفقاً للأمور التى لها منفعة طويلة الأجل. هل الأهم هو تنظيف المطبخ بعد العشاء مباشرة أم قضاء بعض الوقت مع أحد أطفالك ؟ "من أجل ذلك لا تكونوا أغبياء بل فاهمين ما هى مشيئة الرب" (أفسس ٥ : ١٧).

* صلى إلى الله لكى يعطيك أن تميزى بين ما هو جيد وما هو الأفضل. " كل الأشياء تحل لى لكن ليس كل الأشياء توافق " وفى الترجمة الإنجليزية كلمة "توافق" تعنى "نافعة" (١ كورنثوس ٦ : ١٢).

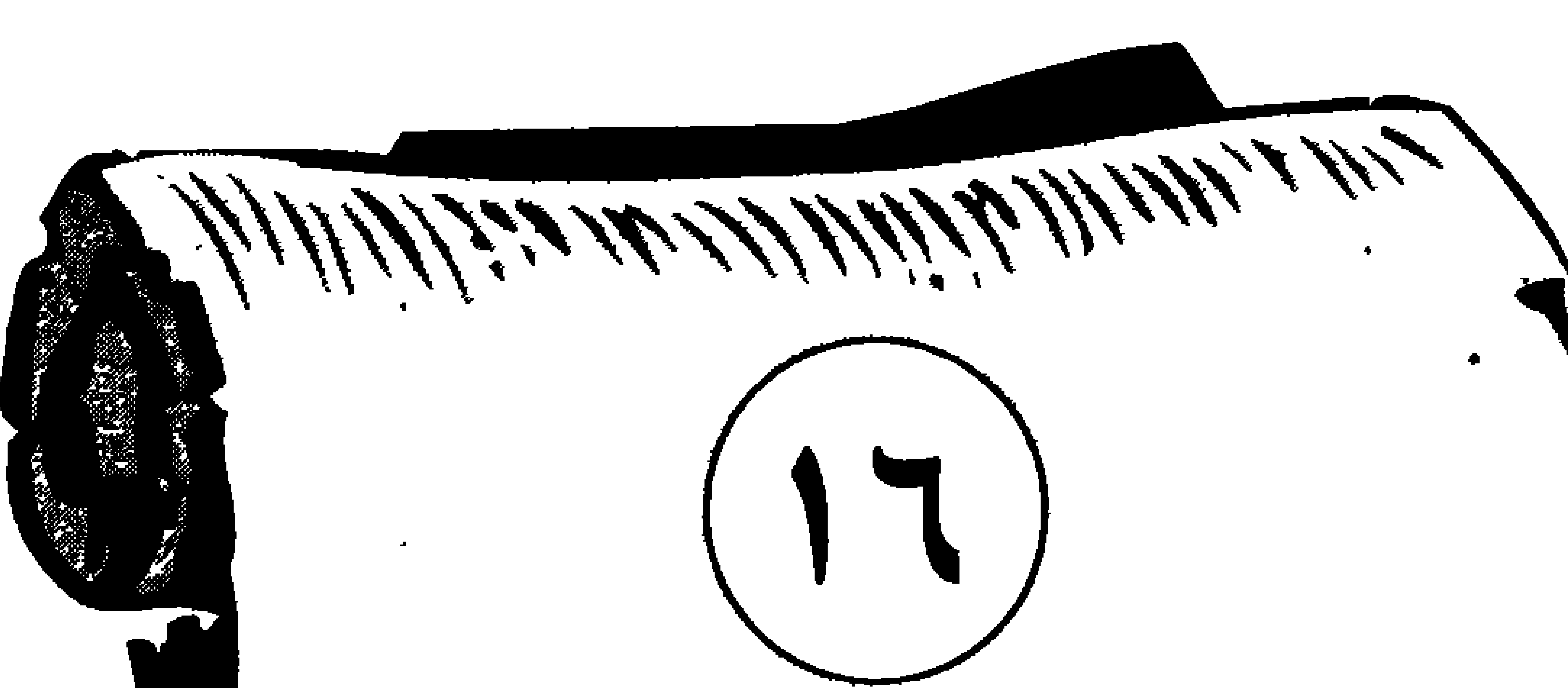
* ضعى جدولاً ليومك آخذة فى اعتبارك أهدافاً محددة مثل قضاء وقت مع أطفالك ، فالأمسيات التى تقضيها الأسرة فى الترفيه تعد أمسيات فعَّالة فى بناء عائلات مترابطة ، فعلى سبيل المثال يمكن أن ترتبى لرحلة عائلية ، واسعى لقضاء وقت معيَّن كل أسبوع مع أحد أولادك بصفة خاصة ثم فى الأسبوع الثانى مع ابن آخر ولا تسمحى للضغوط الخارجية أن تثنيك عن إتمام الأهداف التى وضعتيها . "أما المستقيم فيثبت طرقه" (أمثال ٢١: ٢٩) .

* تعلمى كيف تقولين لا ، فأن تقولى لا ليس معناه أنك إنسانة غير روحية ، فمن السهل أن تنشغلى بالأمور التى تبعدك عن أمور أخرى أكثر أهمية لأن كثيرين سيضغطون عليكِ ويستحوذون على وقتك وانتباهك لهذا يجب أن تتعلمى أن تقولى لا . وعليكِ أن تقيِّمى نفسك من وقت لآخر فى ضوء هذه الآية "أفأستعطف الآن الناس أم الله . أم أطلب أن أرضى الناس فلو كنت بعد أرضى الناس لمأكن عبداً للمسيح" (غلاطية ١ : ١٠) .

يدعوك الله إلى أن تعكسى صفات المسيح أمام أولادك وسيعدك الله لهذا الأمر .

"ولكن شكراً لله الذى يعطينا الغلبة بربنا يسوع المسيح"

١ كورنثوس ١٥ :٥٧) .



الأُسر المفككة

عزيزتي جوون

نشأت في أسرة أدمن فيها كل من الوالدين العمل ، وهذا بالإضافة إلى إدمان أحد والديّ للخمر ، وقد رفض كل منهما تحمل مسئوليته فانقلبت الآية وأصبحت الأب وأصبح كل منهما طفلاً ، وعلى الرغم من أنني أصبحت شخصاً بالغاً وأحيا بعيداً عن المنزل إلا أنهما ما زالا يفعلان ما اعتادا أن يفعلاه منذ زمن طويل ولذلك ينتابني شعور بالذنب لأنني تركت المنزل ذلك على الرغم من أن أخي الأكبر يعيش معهما ، فهل لديك ما تنصحينني به ؟

عـزيزى

عـادة مـا تـلازم الـمرء أنمـاط الحيـاة المؤلـمة والـمحبطة التـى يكتسبها نتيجة لنشأته فى أسرة مفككة حتى بعدما يستقل بحياته ، فمن الممكن أن يدمر السلوك غير المناسب لأحد الأبوين شخصية الأبناء ولكـن تشـجع فمـازال هنـاك أمـل ، فعلى الرغـم مـن أنـك لـن تستطيع أن تغير الماضى إلا أنه بإمكـانك تغيير طريقة تفكيرك فى الماضى ، ويمكنك أيضاً تعلم طرق وأساليب جديدة لتتعامل بها مع والديك بدلاً من أن يكون سلوكك رد فعل لتصرفاتهما.

تصالح مع الماضى

عندما تحيا الآن حياة مملوءة بالفرح أكثر من الماضى وعندما تمتلك رجاء أكثر فى المستقبل ستتحرر من الآلام التى عانيت منها فـى المـاضى ، فعادة ما لا نرى أن الله يستخدم الآلام التى نمر بها

فى منفعتنا ، فعلى سبيل المثال نجد فى الكتاب المقدس أن عائلة يوسف كانت عائلة مفككة (كانت فيها محاباة ، وغيرة ، وعدم أمانة ، وغضب ، وانتقام ، وعدم إخلاص ، وخوف) إلا أن يوسف تحرر من كل هذه الأمور ، فقد سار فى طريق روحى مستقيم عندما سلم طرقه لله ، فلم يعش يوسف أسيراً لماضيه بل على العكس فقد قال لإخوته : "أنتم قصد لى شراً . أما الله فقصد به خيراً" (تكوين ٥٠ : ٢٠) ، ويمكنك أن تتعامل مع ماضيك بنفس الأسلوب الذى تعامل به يوسف مع ماضيه بل يمكنك أن تتعامل معه بقوة أكثر من تلك التى كانت ليوسف ، ولك حق الاختيار.

* اسمح لنفسك بفترة تحزن فيها :

يخبرنا جامعة ٣ : ٤ " للبكاء وقت وللضحك وقت وللنوح وقت وللرقص وقت " فيمكنك أن تطلب من أحد أصدقائك الحكماء أن يساعدك فى التحدث عن الآلام التى جزت فيها فى الماضى مبتدئاً من السنوات الأولى لحياتك حتى الوقت الحاضر ثم صلِّ إلى الله طالباً منه أن يكشف كل ما بداخلك من ألم وعندما يكشف الله ما بداخلك لا تجزع من شعورك بالغضب وأعط لنفسك فرصة لتشعر فيها بالغضب .

* ليكن لك قلب يغفر :

تذكرنا رسالة كولوسى ٣ : ١٣ بأن الله يدعونا لنغفر لهؤلاء الذين جرحونا كما غفر هو لنا عندما جرحناه ، وستساعدك معرفة نتائج عدم الغفران وبصفة خاصة إنها تخلق فى الإنسان روح المرارة وعدم الشكر، لذلك يجب أن

تغفر باستمرار لأن الغفران يأخذ وقتاً وعليك أن تغفر وتغفر وتغفر وأن تضع كل ما فى قلبك أمام الله.

*** أشكر الله على الماضى :**

تخبرنا الرسالة الأولى إلى تسالونيكى ٥ : ١٨ بأن نكون شاكرين على كل شئ ، فحتى عندما لا تشعر برغبة فى شكر الله يمكنك أن تعترف بأن الله يستخدم العلاقات الصعبة فى انضاجك وانظر إلى الجانب الإيجابى الذى استخدم الله به هذا الموقف ليملأك بالتحنن على الآخرين وركّز على الأشياء التى يمكنك أن تشكر الله من أجلها .

تجاوب مع الحاضر

الماضى هو الماضى ولكن فى كل لحظة هناك فرصة جديدة لتتعامل بها مع الحاضر بطريقة إيجابية ، وبهذا يمكننا أن نشير إلى الحاضر بأنه "الحاضر الثمين" لأن كل لحظة فيه تمنحنا فرصة للشعور بحضور الله إلى جانب أن الحاضر يقدم لك فرصة لتسلم فيها إرادتك للمسيح لتسمح له أن يكون سيداً على كل ما تفكر فيه وعلى كل ما تفعله . وفيما يلى ثلاثة أساليب لتستخدمها فى تقييم تعاملاتك وتعديلها .

* انظر إلى شعورك بالتفكك : يقول مزمور ٢٢ : ٢٣ ، ٢٤ "يا خائفى الرب سبحوه ... لأنه لم يحتقر ولم يرذل مسكنة المسكين ولم يحجب وجهه عنه بل عند صراخه اليه استمع" ، صلِ إلى الله لكى يكشف لك الأساليب التى اتبعتها فى

التعامل مع والديك عندما كنت طفلاً . وما هى الأساليب التى مازلت تتبعها حتى الآن . فهل تحاول أن تحصل على تسديد لاحتياجاتك عن طريق تحمل مسئولية أكبر من طاقتك أو بحل المشكلات الأسرية ؟ هل تشعر بأنك ذو قيمة عندما تسيطر على الموقف ؟ واطلب من الله الحكمة حتى تميِّز أنماط تفكيرك المشوَّهة .

* اسمح للرب أن يكون مُسدداً لاحتياجاتك :

لقد وضع الله فى داخلك احتياجاً للشعور بأنك محبوب وبأنك مميّز واحتياجاً للشعور بالأمان ، لقد خلقك الله بهذه الطريقة حتى تعتمد عليه فى تسديد احتياجاتك الداخلية . تخبرنا رسالة فيلبى ٤ : ١٩ "فيملأ إلهى كل احتياجكم .." وكلما اعتمدت على الله أكثر كلما قل اعتمادك على والديك . فعلى سبيل المثال لقد قمت بفعل أشياء كثيرة لوالديك وهذه الأشياء التى قمت بها من أجلهما هى التى جعلتك تشعر بأنك مميّز .. لفترة مؤقتة ، ولكن عندما تشعر بأنه يجب أن يكون هناك وقت لتقضيه مع نفسك (كما كان يسوع يفعل) ينتابك شعور بالذنب ولكن إن سمحت لله أن يكون هو الذى يسدد احتياجاتك فهو سيؤكد لك أنك مميّز فعلاً وذلك لا يرجع إلى ما تفعله ولكن بسبب ما فعله الله لأجلك ، فالله هو الذى خلقك ومات لأجلك .

* ضع حدوداً .

يخبرنا سفر أعمال الرسل ٥ : ٢٩ أنه "ينبغى أن يطاع الله أكثر من الناس" ، فأنت مُحق عندما تطيع الله ولا تطيع الناس ،

ومن حقك أن يكون لك ضمير طاهر، ومن حقك أن تكون إنساناً مقاداً بالكلمة، واتخذ قراراً الآن بأنك لن تسمح للشعور بالذنب أن يسيطر عليك، ودع والديك يتحملان مسئولية حياتهما.

فلم تعد إنساناً بلا قوة لأنك شخص بالغ لهذا فليس لزاماً عليك أن تحيا فى دور الضحية ولكن تحمل مسئولية تصرفاتك، فمن المهم أن تتعلم متى تقول لا وكيف تقولها. وعندما تشعر بأنك مدفوع لتعمل شيئاً ما لكنك تشعر أن روح الله لا يقودك لفعل هذا الشئ عليك أن تقول لا، وإذا كان هناك ما يدفعك لتغيير ما أخذته على نفسك من التزامات نحو الله أو إذا كان هناك ما يدفعك لتغيير ما يجول بخاطرك قل لا. واحفظ الآية المذكورة فى رسالة غلاطية ١ : ١٠ وكررها على نفسك عندما تشعر بأن هناك من يضغط عليك للقيام بشئ ما.. "أفأستعطف الآن الناس أم الله. أم أطلب أن أرضى الناس. فلو كنت بعد أرضى الناس لم أكن عبداً للمسيح".

* تحدث بالحق فى المحبة. يخبرنا سفر الأمثال ١٦ : ٢١ "حكيم القلب يدعى فهيماً وحلاوة الشفتين تزيد علماً"، فعليك أن تخبر والديك باحتياجك إلى تغيير بعض سلوكيات حياتك بدون إلقاء اللوم عليهما. فيمكنك أن تقول لهما: " لم أكن أتعامل معكما بأسلوب سوى. ولهذا اصفحا عنى. فقد كنت ألقى عليكما باللوم فى بعض الأحيان عندما كنت أشعر بالذنب إلا أن هذا الشعور بالذنب كان شعوراً خاطئاً فأنا لست مذنباً وأود أن أتعامل معكما بدافع المحبة لا بدافع الخوف.

ففى بعض الأوقات قد تطلبا منى القيام بشئ ولكنى فى هذا الوقت قد تكون لدّى الرغبة فى القيام بشئ آخر لذلك أرجو أن تتفهما الأمر. وحتى إن لم تدركا السبب وراء رفضى القيام بشئ ما فيجب أن تحترما ما أشعر به حيث أعتقد أنه الأفضل. فإنه من الصعب علىّ أن أخالف ضميرى ... هل يمكن أن نتفق على أن نكون أمناء بشأن رغباتنا وأن نحترم قرارات بعضنا البعض ؟ لنمنح بعضنا البعض الحرية لنستمتع بأفضل علاقة ممكنة".

* تخلص من احتياجك للسيطرة : يقول يسوع فى إنجيل لوقا ٩ : ٢٣ "إن أراد أحد أن يأتى ورائى فلينكر نفسه ويحمل صليبه كل يوم ويتبعنى " وهذا معناه أن تسمح للمسيح أن يسيطر على كل شئ بدلاً من أن تكون أنت هو المتحكم فى أمور حياتك ، فإذا كنت قد جعلت قلبك يتضع أمام الله وطلبت من المسيح أن يأتى إلى حياتك فهذا معناه أن المسيح فيك (كولوسى ١ : ٢٧) ليكون هو مصدر القوة فى حياتك . وبالتالى يمكنك أن تختبر التغير الإيجابى فى حياتك من خلال حضوره الدائم وقوته .

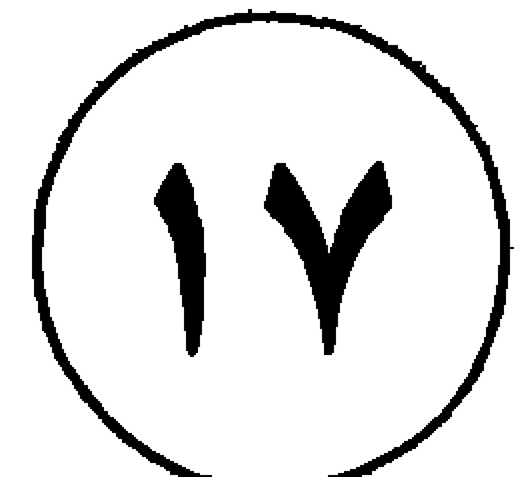
اعمل للمستقبل

يمكن أن تكون علاقاتك بالآخرين علاقات تبعث على الفرح وعلاقات سوية ، وتذكر أنه فى العائلة السليمة دور الآباء محفوظ وأن الشخصية أمر محبب ، وأيضاً هناك نمو

فـــى العلاقـــات الإيجابيـــة وهنـــاك مواجهـــة للـــمشكلات ولكـــن تشجع على الرغم من أن كل هذا قد يستغرق وقتاً ليس بقليل وقد يتطلب مجهوداً ليس بضئيل ولكن تشدد وتشجع "لأن الله هو العامل فيكم أن تريدوا وأن تعملوا من أجل المسرة" (فيلبـــى ٢ : ١٣) .

و تذكر أن التغيير قد يكون أمراً مؤلماً أحياناً لكنه أمر ضروري، وله هدف ومغزى . تعلق بالرب يسوع المسيح والق أحمالك عليه وأعلم أن الله يحبك بلا حدود .





١٧

ازمة منتصف العمر

عزيزتى جوون

يمر زوجي الذى تزوجته منذ ٢٩ عاماً بأزمة منتصف العمر ولكنه لن يعترف أبداً أن هذه هى المشكلة التى يعانى منها ، فقد صُدمت وطفلانا اللذان يبلغ أحدهما ١٧ عاماً والآخر ٢١ عاماً عندما وجدنا خطابه الذى يقول لنا فيه إنه قد رحل عن منزلنا ، وقال إنه يرى أن زواجنا هو المشكلة الأساسية ولكنه يرفض فى نفس الوقت المشورة التى قد تفيد فى شفاء جراحه التى نتجت من زواجه هذا . وأشعر فى أعماقى أن زوجى يشعر أنه إنسان سئ للغاية وأنه قد يئس من إصلاح نفسه ، وأعتقد أنه يخشى الاقتراب من أى شخص ، لهذا فقد هرب وترك الجميع وترك كل شئ بما فى ذلك الله وكذلك الكنيسة ، لقد تفككت أسرتنا لأنه كان دائماً قائداً قوياً وتقياً ، فماذا أفعل لأساعد نفسى ولأساعد أولادى على اجتياز هذه الأزمة ؟ ما الذى يمكننى أن أفعله لأساعد زوجى ؟ أشعر أنه ليس بإمكانى أن أفعل شيئاً .

عـزيزتي

أشعر بكلمات اليأس الخارجة من قلبك وأنت تصفين تصرفات زوجك ، ويعد الشعور بإنهيار الزواج شعوراً مرعباً إذ يشبه شعور الإنسان عندما يركب "قطار الملاهى" بمفرده وبدون أي شئ ليتعلق به ، فأنتِ لا تعرفين إلى من تلجأين ، أو ماذا تفعلين للتغلب على هذه الأزمة ، فيبدو كما لو أن الاستمرار في ركوب هذا القطار هو الحل الوحيد ، ولكن الأمر مختلف بالنسبة لأولاد الله ، فلدينا شخص لنتعلق به ... رفيق يسير معنا طول الطريق .

أصلى لكى تعتمدى على أمانة الله نحوك في أثناء هذا الوقت الذى تشعرين فيه بالحزن الشديد وعدم الأمان ، واقرأى سفر المزامير لتتعزى بكلماته فيمكنك قراءة أربعة أصحاحات قبل النوم، وركزى انتباهك على حضور الله ، وثقى في وعده بأنه قريب هو لمنكسرى القلب ، وسيخلصهم سريعاً من كل مخاوفهم .

"أولئك صرخوا والرب سمع ومن كل شدائدهم أنقذهم قريب هو الرب من المنكسرى القلوب ويخلص المنسحقى الروح" (مزمور ٣٤ : ١٧ ، ١٨) .

و سيكون ميلِك إلى اعتبار تصرفات زوجك تصرفات موجهة لكِ شخصياً من أصعب العوائق التى ستواجهك ، فقد يسطير عليكِ شعور بأنك مرفوضة ، ولكن أزمة منتصف العمر التى يمر بها زوجك تعد مشكلة روحية يجب أن يواجهها أكثر من كونها مشكلة زوجية ، فكل الزيجات تمر بمشاكل ولكن إن قسَّى أحد الطرفين قلبه أو قلبها نحو الطرف الآخر فستتشابه تصرفات ذلك الطرف مع تصرفات الطفل المتمرد ليهرب من سيطرة الله الكاملة على حياة كل شخص فينا ، ونعم ستعانين من العواقب الناجمة عن تصرفات زوجك ولكن هذه العواقب ستكون ذات تأثير ممتد .

"ويل للبنين المتمردين يقول الرب حتى إنهم يُجْرون رأياً وليس منى ويسكبون سكيباً وليس بروحى ليزيدوا خطيئة على خطيئة" (إشعياء ٣٠ : ١) .

فإذا كان ممكناً أن تفهمى بعض المشاعر والعواطف التى يشعر بها زوجك سيساعدك هذا على أن تكونى أكثر موضوعية وعلى أن يكون لكِ قلب مملؤ بالحنان على زوجك ، يمر العديد من الناس فى السنوات الأخيرة من حياتهم (٣٥ - ٦٠) بفترة انتقالية عندما يشعرون بضرورة اعادة تقييم هويتهم وقيّمهم وأهدافهم ، فعندما يسرع بهم قطار الحياة يبدأ هؤلاء الذين يخافون من التقدم فى العمر فى اختبار مشاعر الضياع والشفقة على الذات والشك ، وتخلق فيهم مثل هذه المشاعر شعوراً بضرورة الاستسلام للقدر وذلك إذا ما قرر

الاستمرار فى حياته كما هى . ولكن الأمر يختلف تماماً عندما يقررون أنه لا بد من حدوث تغيير ، ويمكن أن يكون هذا التغيير هو اتخاذهم لقرار النمو فى علاقتهم الروحية مع الرب ، أو قد يكون فى بعض الأحيان سعياً أنانياً للوصول إلى هدف آخر .

ويمكن للأحداث والأفكار التالية أن تبعث على الخوف فى قلب الشخص الذى يمر بأزمة منتصف العمر :

*خوف الرجل من قرب نهايته .

*إعادة تقييم أهداف الحياة الطويلة وقيمها .

*تحقيق الأهداف ومع ذلك لا يصاحبها شعور بالرضا .

*عدم كفاية الموارد المالية .

*مرض خطير أو حالة وفاة فى العائلة .

*وصول الأولاد إلى سن صعبة أو تركهم المنزل .

*عدم الشعور بالرضا نحو العمل الذى يعملون به .

*فقدان الجاذبية الجنسية .

فإذا سمح الشخص لمثل هذه الأفكار بالتسلُّط على ذهنه ، سيبدأ الشخص الذى يسعى لتغيير حياته بإعادة تقييم أفكاره ثم يقرر : "لقد دخلت فى دوامة حياة غير مشبعة ، وأنا أستحق فرصة لإحداث بعض التغيير فى حياتى قبل فوات الأوان وذلك حتى أكتشف هويَّتى الحقيقية وأجد سعادتى الشخصية" . ولكن الله يقول : "أرأيت رجلاً حكيماً فى عينىّ نفسه . الرجاء بالجاهل أكثر من الرجاء به" (أمثال ٢٦ :١٢) .

لقد ذكرتِ فى خطابك أنك تشعرين أن زوجك يشعر أنه إنسان سئ للغاية فقد تكونين على حق ، وأنا أدرك أنك تريدين مساعدته ولكن إذا كان زوجك قد وصل إلى هذه المرحلة فكلماتك لن يكون لها تأثير يُذكر. وسيقل شعورك بالقلق إذا ابعدت تركيزك عن مشكلة زوجك وبدأت فى التفكير على اتجاهات قلبك ، وضعى فى داخلك اتجاهاً لتوصلى احترامك له واهتمامك به .

"كذلك أيتها النساء كن خاضعات لرجالكن حتى وإن كان البعض لا يطيعون الكلمة يُريحون بسيرة النساء بدون كلمة" (١ بطرس ٣ : ١) .

ما الذى يمكنك فعله ؟

*إرفعى قلبك بالصلاة لله يومياً من أجل زوجك فهذا سيحميك من أن يكون لك قلب قاس.

*أحصلى على قوة روحية من قراءة كلمة الله كل يوم ، واحرصى على أن تكونى بصحبة جماعة من المؤمنين دائماً :

*تخلى عن توقعاتك بأن زوجك سيظهر تقديره أو إعجابه بكِ .

*تفهمى الصراع العاطفى الذى يمر به زوجك .

*استعدى لمواجهة غضبه الذى قد ينصب عليكِ ولكن لا تجيبى غضبه بغضب .

*ابحثى عن طرق لتشيجعه على مناقشة مشاعره معكِ ... تحدثا معاً على مستوى المشاعر.

*إقرأى عن أزمة منتصف العمر بقدر الإمكان .

*شجعى زوجك على التحدث إلى مرشد روحى أو على التحدث لقائد كنسى يُعرف عنه أنه يعالج مشكلات أزمة منتصف العمر.

*أرفضى أن تضغطى عليه ولكن أكدى على أن الله يراه شخصاً بناً.

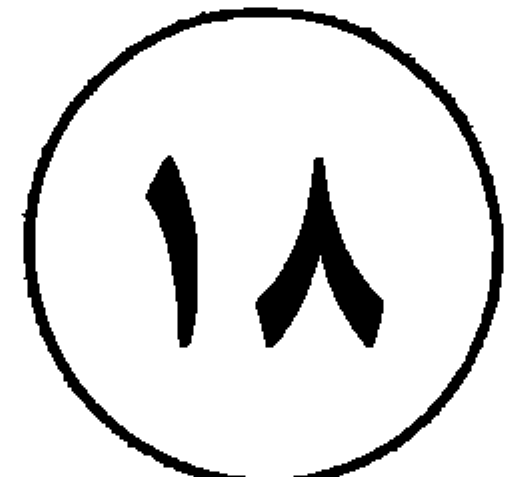
*حافظى على مظهرك جذاباً ولا تظهرى أمامه غير مهندمة.

*اغرسى فى داخلك روحاً وديعاً وهادئاً نحو زوجك ونحو الظروف التى تحيط به.

"ولا تكن زينتكن الزينة الخارجية من ضفر الشعر والتحلى بالذهب ولبس الثياب بل إنسان القلب الخفى فى العديمة الفساد زينة الروح الوديع الهادئ الذى هو قدام الله كثير الثمن" (١ بطرس ٣ : ٣ ، ٤).

وفى النهاية اسمحى لى أن أؤكد على أنكِ وأطفالك ستكونون فى سلام ، فالله يعلم ما يحدث فى عائلتك فهو المسيطر على كل شئ وهو وحده الذى يمكنه أن يزيل كل مخاوفك ويمنحكِ السلام ويسدد كل احتياجاتك العاطفية والمادية ، فهو الشخص الوحيد الذى يمكنك الاعتماد عليه فى كل ظروف الحياة . "والرب سائر أمامك . هو يكون معك لا يهملك ولا يتركك . لا تخف ولا ترتعب" (تثنية ٣١ : ٨) .





١٨

الأبــوة

فى الثامنة وكأنها فى العاشرة

عزيزتى جوون

أشعر وكأننى سأنفجر لأننى أم لابنة تبلغ الثامنة من عمرها تعتقد أنها فى الثانية عشرة وقد أصبحت تتحدث إلىّ بأسلوب ينم عن عدم الإحترام ، وقد أوضحت لها أنها يجب ألا تتحدث إلىّ بهذا الأسلوب لأنه أسلوب خاطئ ولأنه يضايقنى ولكن كان كل ذلك هباء منثوراً ، وأشعر أننا سنواجه مشاكل كثيرة معاً فى المستقبل إذا لم أتخذ أى تصرف إزاء ما تفعله .

ماذا تقترحين لحل هذه المشكلة ؟

عـزيزتـى

تُعد الأمومة مهمة صعبة وكثيرة المتطلبات وتحمل فى طياتها مسئوليات ضخمة فى الظروف العصيبة ...ولكن يا لها من روعة عندما تعلمين أن لك إلهاً محباً يرغب فى أن يرشدك ويهتم بمشكلة ابنتك هذه .

وإنك لإمرأة حكيمة لأنك تسعين إلى معالجة لسلوك ابنتك الذى يتصف بعدم الإحترام الآن وذلك لأن السلوك الذى إن لم يقوَّم الآن فإنه لن يستمر فى المستقبل فحسب بل سيزداد سوءاً . وبما أنك تبحثين عن طرق لمعالجة سلوك ابنتك فأنا أشجعك على البحث عن بعض المبادئ الكتابية المتعلقة بالتهذيب وقبل أن تقررى ماذا تفعلين من المهم أن تتأكدى من دوافعك لتقويم سلوك ابنتك ، فإذا كنت غير متأكدة من الهدف وراء اتخاذ خطوات لمواجهة ابنتك ستجدين أنه من السهل عليكِ أن تتجاهلى سلوكيات ابنتك غير السليمة . فعادة ما ستجدين القوة والدافع وراء التهذيب فى الهدف الذى وضعتيه نصب عينيك والسبب وراءه .

دوافع التهذيب

يلقى الله الضوء على الدافع وراء تهذيب الأبناء فى سفر الأمثال ١٣ : ٢٤ " من يمنع عصاه يمقت ابنه ومن أحبه يطلب له التأديب " . فوفقاً لهذه الآية فإن الآباء الأمناء الذين يزودون أبناءهم بالأسس الإيجابية ويضعون لهم الحدود اللازمة لحمايتهم فإنهم يفعلون ذلك بدافع الحب ، فالمحبة تعنى وضع حدود فلا يمكنك أن تحب الآخرين دون أن تضع حدوداً لهذا الحب ولكن يمكنك أن تضع حدوداً لعلاقتك مع الآخرين دون محبة ، فيعد وضع الحدود بمحبة مفتاحاً لوضع الحدود المؤثرة .

أهداف التهذيب

تبُرز الرسالة الأولى إلى تيموثاوس ٣ : ٤ أحد أهداف التأديب "يدبر بيته حسناً له أولاد فى الخضوع بكل وقار" . فى هذه الآية يوضح الله أن وصيته هى أن تتعلم ابنتك أن تطيعك وتحترمك وذلك بواسطتك ولأجلك أيضاً ، فإذا تعلمت ابنتك احترام الناس ذوى السلطان وطاعتهم ستكون لديها رغبة أكبر فى طاعة الشخص الذى له كل السلطان أى الله وستحترمه ، فستسهل عليها طاعة الله الذى لا تراه بعينيها ولا تسمعه بأذنيها بعدما تتعلم أن تطيعك أنت التى تراها وتسمعها.

و يمكنك اكتشاف أن هناك هدفاً آخر وراء التهذيب وهو مذكور فى الرسالة إلى أفسس ٦ : ٤ "بل ربوهم بتأديب الرب وإنذاره" وبالطبع فإن الهدف الأساسى لك كأم هو توجيه ابنتك لكى تدرك احتياجها الشخصى إلى مخلص ، وتدرك حاجتها للدخول فى علاقة

خاصة جداً مع هذا المخلِّص الرب يسوع المسيح ، فعندما تدّربينها وتوجهينها بكلماتك وأفعالك فإنكِ بهذا تكونين قد وضعت الأساس الذى يؤكد حتماً أنها ستختار المسيح كمخلِّص شخصى لها ، فأنتِ انعكاس لصورة الله الذى لا تراه . أنت الأداة التى يستخدمها الله فى تسديد احتياجات ابنتك بإسلوب ينبه بداخلها حساسيتها الروحية ويقربها من الله .

وهناك هدف آخر للتهذيب وهو ينطبق على موقفك هذا تماماً وستجدينه فى سفر الأمثال ٢٩ : ١٥ "العصا والتوبيخ يعطيان حكمة والصبى المطلق إلى هواه يخجل أمه" ، ووفقاً لهذه الآية فإن سلوك ابنتك المخجل ما هو إلا أحد أعراض حقيقة نقصان الحكمة ، وكما ذكرت فى خطابك فإن هذا السلوك سيستمر ما لم تتدخلى ، فالحكمة هى احتياجها وعصا التأديب هى الأسلوب الذى يجب أن تستخدميه حتى تكتسب ابنتك هذه الحكمة .

امتنعى عما يلى :

"من يمنع عصاه يمقت ابنه ومن أحبه يطلب له التأديب" (أمثال ١٣ : ٢٤) .

*لا تشعرى بالذنب عندما تؤدبين ابنتك ، فأنتِ تحبينها لذلك تضعين حدوداً لتهذيبها .

* لا تخافى من أن تخسرى حب ابنتك ، فعندما تعملين إرادة الله ستكسبين احترام ابنتك .

* لا تنظرى إلى الحدود والتهذيب على أنهما عقاب لأنك تضعين أسساً وحواجز ضرورية .

* لا تحاولى أن تكسبى حب ابنتك بالتهديد والتخويف ولكن عليك أن تعتبرى أن التهذيب هو أمر ضرورى ليعيد ابنتك إلى الطريق السليم .

* لا تجرحى ابنتك أمام الآخرين ، فامدحيها أمام الناس ووجهيها فيما بينكما .

* لا تنقصى من شأن ابنتك بالسخرية ولكن تحدثى إليها بالحق بمحبة وارجعيها إلى صوابها بكل حنان .

* لا تقارنى بينها وبين الآخرين فعليك أن تعتبرى أن ابنتك هى خليقة خاصة جداً من المسيح .

* لا تهذبى ابنتك وأنت غاضبة ولكن بعد أن يزول غضبك وصلى من أجل الحكمة لتهذيبها بأسلوب سليم .

* لا تستخدمى يديك فى إرجاع ابنتك عن أسلوبها الخاطئ ، ولكن استخدمى شيئاً محايداً فلا تستخدمى حزام أبيها ولا فرشتك ولكن استخدمى شيئاً كالعقاب مثلاً .

إفعلى ما يلى :

"العصا والتوبيخ يعطيان حكمة والصبى المطلق إلى هواه يخجل امه" (أمثال ٢٩ : ١٥) . قومى بتشكيل إرادة ابنتك دون أن تحطميها . (كولوسى ٣ :٢١) .

* تتشكل إرادة الطفل باستخدام إسلوب التأديب والتهذيب الذى يتناسب مع رغبة الطفل فى القيام بشئ لا يتماشى مع رغبة الوالدين .

* يشعر الطفل بقيمته عندما نقدره حق قدره كخليقة لله وعندما نعامله بلطف واحترام .

* يمكن أن تنكسر نفسية الطفل فى مناخ يجد فيه الطفل نفسه مقيَّداً بمجموعة كبيرة من القواعد، والانتقادات أو الاتهامات غير السليمة أو عدم المرونة أو عدم الصبر أو العقاب القاسى .

عبرى لابنتك عن توقعاتك (رؤية ٣ : ١٩)

* انزلى إلى مستوى تفكير ابنتك .

* قبل أن تبدأ المشكلات اشرحى بالتفصيل ما هى توقعاتك فيما يتعلق بالحدود التى وضعتيها لعلاقتكما معاً .

* احصلى على موافقتها ثم اطلبى منها أن تكرر ما فهمته من توقعاتك .

* عندما تطلبين منها أن تطيعك ذكريها بما اتفقتما عليه بأسلوب رقيق فلا تقولى لها : "ألا تعتقدين أنه قد حان وقت ذهابك إلى النوم ؟" ولكن يمكنك أن تقولى لها : "لقد اتفقنا على أن تذهبى إلى النوم فى الساعة التاسعة والآن الساعة التاسعة إلا ربعاً فما الذى يجب أن تفعليه قبل ذهابك إلى النوم؟" .

حددى العقاب الذى تعاقبين به ابنتك على سلوكها الخاطئ أم١٩ : ١٨

* يجب أن تعرفى ما الذى تحبه ابنتك وما الذى تكرهه حتى تحددى العقاب المناسب .

* اختارى عقاباً ذا صلة بما فعلته . (العقاب من جنس العمل).

* اخبريها بعقابك هذا بوضوح .

* و قبل أن تبدأ المشكلة يجب أن تخبريها بالعقاب الذى سيترتب على سلوكها غير السليم وتحصلى على موافقتها على هذا العقاب .

* اسمحى لطفلتك أن تختبر نتائج عدم الطاعة .

استخدمى الضرب عندما تعصاكِ (أمثال ٢٣ : ١٣) .

* يُستخدم الضرب مع الأطفال الذين ما زالوا يتعلمون المشى والأطفال الذين لم يصلوا إلى سن المدرسة بعد (وليس للرضع والمراهقين) .

* لا تضربى طفلتك أمام الناس .

* لا تضربيها وأنت غاضبة ولكن أنقلى لها شعورك بالأسف لضربها .

* اشرحى لها السبب الذى ضربتيها لأجله .

* اطلبى منها أن تعيد على مسامعك السبب الذى ضربتيها من أجله.

* اضربيها ضربات خفيفة وموجعة فى نفس الوقت .

* قومى بتهدئة ابنتك بعد ضربها مباشرة سواء بالتربيت على كتفها أو بالكلام .

* و لا يستخدم الضرب إلا إذا كان مجدياً (بعض الأطفال لا يتجاوبون مع الضرب وبعضهم لا يحتاج إلى الضرب ليعترف بخطئه) .

شجعى ابنتك على تحمل المسئولية ونمى هذا الإحساس داخلها

* اسمحى لها أن تتخذ بعض القرارات .

* اسمحى لها أن تعرف العواقب المترتبة على الاختيارات الخاطئة والمزايا التى تنتج عن الاختيارات السليمة .

* أعطى ابنتك مقداراً أكبر من الحرية عندما تجدين أنها شخصية مسئولة .

* احرمى طفلتك من بعض الحرية عندما تشعرين أنها شخصية لا تتحمل المسئولية : "يكفى هذا القدر من اللعب اليوم وغداً نستكمل اللعب" .

حددى بعض المهام المجدية التى قد تقوم بها طفلتك أم ١٤ : ٢٣.

* يجب أن تحددى مهاماً لكل فرد من أفراد العائلة .

* يجب أن تشرحى أن المهمة التى ستقوم بها ابنتك سيستفيد منها كل فرد من أفراد الأسرة .

* يجب أن تشرحى هذه المهمة بالتفصيل .

* يجب أن تتوافق هذه المهام مع قدرات ابنتك وإمكانياتها .

* يجب أن تعطيها الوقت الكافى للقيام بالمهمة التى حدديتها لها .

* يجب أن تشجعى ابنتك بعدما تتأكدين من أنها قامت بهذه المهام التى حددتيها لها .

شجعى ابنتك على السلوك الإيجابى

* امدحى ابنتك على صفاتها الشخصية فقولى لها : "حجرتك مرتبة جداً وأنا فخورة بأنك أمينة وأنجزتِ ما طلبته منكِ على أكمل وجه" .

* اشكرى ابنتك وقولى لها : "أقدر رغبتك فى مساعدتى فى شراء البقالة أشكرك على مساعدتك لى" .

* اعربى عن تقديرك لما تقوم به ابنتك أمام الآخرين .

* اعطيها بعض الاهتمام "لقد سمعت أنك تعلمتِ أن تغطسى وأود أن أراك أثناء الغطس" .

* احترمى ابنتك وقولى لها : "احترم حاجتك إلى الخصوصية فلن أدخل حجرتك بدون أن أقرع الباب" .

* قبّلى ابنتك وضميها إليك : يفضل الأطفال أن يلمسهم والديهم سواء عن طريق القبلات أو الأحضان أو التربيت على الأيدى أو الأكتاف .

حافظى على الالتزام بما اتفقتِ وزوجك عليه

* يجب أن يتفق الوالدون سراً على الأمور المتعلقة بأطفالهم حتى لو لم يكونوا متفقين .

* لا تعديها إلا بالوعود التى تستطيعين تنفيذها .

* فكّرى فى مطالبها قبل أن ترفضيها .

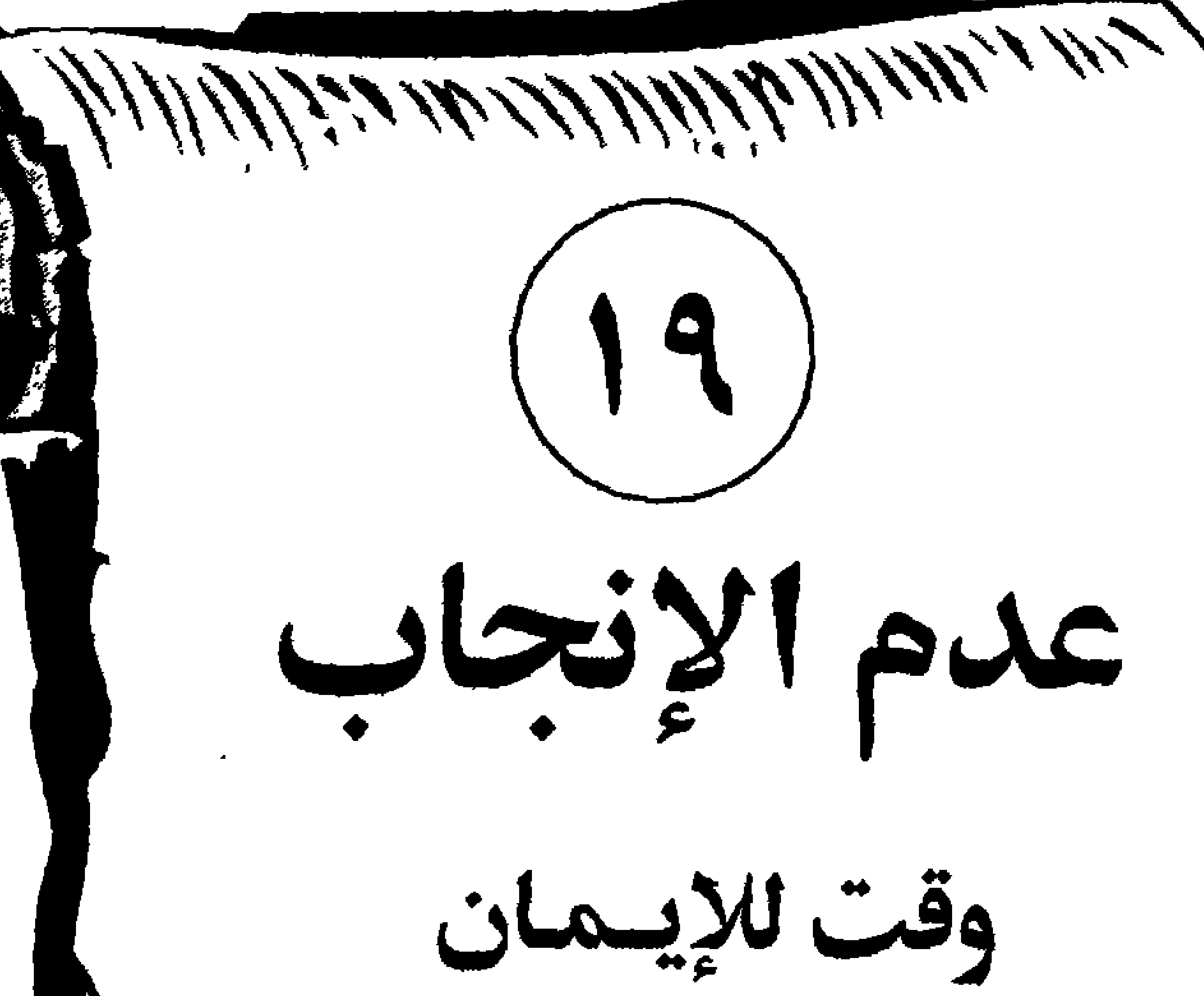
* احترسى من أن تطلبى منها عدة أشياء مختلفة لتفعلها فى وقت واحد .

* قومى بتقييم القواعد التى تربى عليها ابنتك وغيرى هذه القواعد كلما كبرت ابنتك .

يجب أن يحافظ كلا الوالدين على ما اتفقا عليه معاً فيما يتعلق بأمور أطفالهما وإذا قضيتِ وقتاً كافياً فى التفكير فى القرار قبل اتخاذه فإنك بهذا تملكين فرصة أفضل لتحديد الوعود التى يمكنك الالتزام بها ، وتذكرى أن الأطفال هم عطية مؤقتة من الله ، فمهمتك هى أن تساعدى ابنك أو ابنتك على تحقيق خطة الله فى حياتهما .

الجزء الخامس

الوحـدة



١٩

عدم الإنجاب

وقت للإيمان

عزيزتى جوون

أعانى وزوجى من مشكلة عدم الإنجاب منذ سنوات طويلة ، فقد كنا نصلى من أجل أن يكون لنا أطفال ، وأمضيت وقتاً طويلاً وأنا أصرخ إلى الله من أجل هذا الأمر ، ولا يمكن أن تصدقى مدى *الضغط العاطفى* الذى أصابنا بسبب هذا الموضوع . وكل ما أريد معرفته هو : هل الله يريد أن يكون لنا طفل؟ وإذا كان يريد فمتى ؟ ولماذا يحرمنا الله من الأطفال مع أنه وعد أن يبارك الآباء الذين "ملأ جعبته منهم" أى بالأطفال ؟

عـزيزتـى

كم كنـت أتمنى أن أجيب على خطـابك هـذا بكـل ثقـة قـائلـة :
"سيكون لك ابن بعد ثـانية شهور ونصف " ولكن لا يعرفـ الـمستقبل سوى الله لهذا السبب يتعلم الحكماء أن يسيروا بالإيمان لا بالعيان .

فعلى الرغم من أنك لا تعرفـين الـمستقبل إلا أنـك تعرفـين مـن الذى يتـحكم فى الـمستقبل ، ولكن هل فعلاً تثقين فى أن الله يتـحكم فـى مستقبلك ؟ دعينى أؤكـد لـكِ أنـه كلـما اقـتربتِ أكـثر إلى اللـه وثقت به أكثر. والآن تعزى بتلك الكلمات التى قالها إشعياء النبى منذ زمن طويل .

"لذلـك ينتظـر الـرب ليـترا ءف عليكـم ولذلـك يقـوم لـيرحمكم لأن الـرب إلـه حـق طوبـى لجميـع منتظريـه ...و أذنــاك تسـمعان كلـمة

خلفك قائلة هذه هى الطريق اسلكوا فيها حينما تميلون إلى اليمين وحينما تميلون إلى اليسار" (إشعياء ٣٠ : ١٨ ، ٢١) .

و بالتأكيد عندما تعرفين شخصية الله سيمكنك أن تثقى به بشأن ما لا تملكين وما تملكين أيضاً.

ثقى فى الله فيما لا تملكين ولا تركزى نظرك على ما لا تملكين لأن حياتك بدون إنجاب ليست أقل من هؤلاء الذين ينجبون وثقى فى خطة الله الرائعة والكاملة لحياتك فإنه سيبارك حياتك هذه .

ثقى فيه فيما يتعلق بالأسباب

إنك لا تخطئين عندما تسألين لماذا ؟ ولكن لا تطلبى إجابة على هذا السؤال الآن . ففى وقته ستفهمين السبب ، يقول سفر التثنية ٣٢ : ٤ عن الرب "إن جميع سبله عدل ، إله أمانه لا جور فيه صديق وعادل هو" . ففى وقته سترين كيف أن الله بعدله قواكِ وأمدك بأسباب ورؤى لم تفكرى فيها من قبل ، وفى أثناء هذا الصراع العنيف الذى يدور فى داخلك يمكنك أن تثقى فى الله أنه يعمل فيك وبك لما هو أفضل لكِ ، فتمسكى بهذا الوعد حتى تكون لك العينان اللتان تريان خطته "ونحن نعلم أن كل الأشياء تعمل معاً للخير للذين هم مدعوون حسب قصده" (رومية ٨ : ٢٨) .

ثقى أن مستقبلك فى يدى الله

الله ليس معكِ فحسب بل هو الذى يسدد احتياجاتك أيضاً، فحتى فى هذا الوقت الذى تعانين فيه من عدم الإنجاب الله عنده خطة وهدف لحياتك . فهو يقول : "لأنى عرفت الأفكار التى أنا

مفتكر بها عنكم يقول الرب أفكار سلام لا شر لأعطيكم آخرة ورجاء" (إرميا ٢٩ : ١١) فلا تركزى على عيوب عدم الإنجاب ولكن ركزى على مزاياه (فهناك وقت أكبر للنمو روحياً ، ووقت أكثر لمشاريعك الخاصة وللصداقات الحميمة وللتعلم ولممارسة هواياتك وللسفر... وهكذا) وافتحى قلبك لهذا النوع من الزواج الذى بلا أطفال وأنتِ تعلنين ما تقوله الرسالة الأولى إلى تيموثاوس ٦ : ٦ "أما التقوى مع القناعة فهى تجارة عظيمة" .

وفى أثناء هذا الوقت عندما لا تستطيعين أن ترى ما الذى تحمله لك الأيام القادمة أكتبى هذه الآيات على أوراق منفصلة ورددِيها باستمرار وبصوت عال إذا أمكن :

* "توكّل على الرب بكل قلبك وعلى فهمك لا تعتمد . فى كل طرقك اعرفه وهو يقوم سبلك" (أمثال ٣ : ٥ ، ٦) .
* "قلب الإنسان يفكر فى طريقه والرب يهدى خطوته " (أمثال ١٦ ، ٩)
* "قريب هو الرب من المنكسرى القلوب فيخلص المنسحق الروح" (مزمور ٣٤ : ١٨) .
* "أُعلمك وأُرشدك الطريق التى تسلكها . أنصحك عينى عليك" (مزمور ٣٢ : ٨) .
* "لولا أننى آمنت بأن أرى جود الرب فى أرض الأحياء انتظر الرب ليتشدد وليتشجع قلبك وانتظر الرب" (مزمور ٢٧ : ١٣ ، ١٤) .
* "هذه هى تعزيتى فى مذلتى . لأن قولك أحيانى" مز١١٩ : ٥٠.

ثقى فى الله فيما تملكين

لا تضعى فى ذهنك أن مسألة الحياة بدون أطفال أقل من متعة الحياة مع وجود أطفال ، واشكرى الله يومياً على وعوده لكِ وعلى تسديده لكلِ احتياجاتك واقضى وقتاً فى شكر الله على زوجك وصحتك وعائلتك وأصدقائك وحصولك على الخلاص وعلى مخلصك ، فإذا نمت فى داخلك صفة القلب الذى يشكر دائماً فستبعدين نظرك عما لا تملكينه لتركزى على ما لديك ، وستجدين أن بذور الشكر التى وضعتيها فى داخل قلبك تغيّر اتجاهاتك فى الحياة ، ستملأ نظرتك الإيجابية التى تشكر دائماً مستقبلك بالرجاء والشفاء . ما الذى يمكنك أن تشكرى الله من أجله ؟ فكرى فى التمسُّك بوعد الله :

"لاتذكروا الأوليَّات . والقديمات لا تتأملوا بها . هأنذا صانع أمراً جديداً . الآن ينبت . ألا تعرفونه . أجعل فى البرية طريقاً فى القفر أنهاراً" (إشعياء ١٨:٤٣ ، ١٩) .

إمكانيات علاقة زوجية أعمق

عليكِ أن تدركى أنه فى أثناء هذه الأزمة التى تمرين بها أنتِ وزوجك ، يمكن لكل منكما أن يبعد الآخر عنه أو أن يقربه إليه أكثر ، فهذا يعتمد على نوع العهد الذى قطعه كل منكما للآخر. فهذا وقت لما يلى:

* لتضعا روابط أعمق لعلاقتكما (تكوين ٢ : ٢٤) .
* ليعبِّر كل واحد منكما عن حبه للطرف الآخر يومياً أف ٢٢ : ٢٨ .

* لتعترفا بمشاعركما وخوفكما من مسألة عدم الإنجاب (أمثال ٢٤ : ٢٦) .

* لتواجها المشكلات والخلافات (أمثال ٢٧ : ٥) .

* لتقويا بعضكما البعض (أفسس ٤ : ٢٩) .

إذا لم تكونا قد فعلتما ما سبق فعليك أن تجلسى مع زوجك وتناقشى معه رغباتك وتطرحى أمامه الخيارات . وعليكما أن تشاركا بعضكما البعض بالطريقة التى يمكنكما بها استثمار وقت الانتظار هذا على أكمل وجه فأمامكما إختيارات عديدة .

إمكانيات إنجاب أطفال

قد تشعرين أنك الوحيدة التى تسير بمفردها فى مسألة عدم الإنجاب هذه ولكنك لستِ بمفردك فهناك زوج وزوجة من كل ستة أزواج لا ينجبون ، تعد مشكلة عدم اكتمال الجنين مشكلة أكثر شيوعاً من مشكلة عدم الإنجاب ، فلا تفترضى أن كل الأزواج والزوجات الذين لا ينجبون يعانون من العقم ، فعدم الإنجاب هو حالة مؤقتة يمكن أن تتغيَّر إلا أن العقم حالة من الصعب أن تتغيَّر (فعلى سبيل المثال هناك بعض الأدوية التى قد تتسبب فى عدم الإنجاب وكذلك أيضاًالجسم الضعيف الذى يقل وزنه عن الوزن الطبيعى) .

وعليكِ أن تفكرى وزوجك فى أفضل الوسائل التى يمكنكما البدء بها ، فهناك أزواج كثيرون لا يقدرون على الإنجاب وأيضاً لا يعرفون أن الحل قريب جداً منهم .

* قوما بإجراء فحص طبى شامل .

* استشيرا متخصصاً فى مشكلة عدم الإنجاب .

* و استشيرا طبيباً آخر إذا لم تقتنعا برأى الطبيب الأول .

* قوما بقراءة كتب ومقالات عن مشكلة عدم الإنجاب .

* تحدثا مع الآخرين الذين يمرون بنفس ظروفكما .

"مقاصد بغير مشورة تبطل وبكثرة المشيرين تقوم" (أمثال ١٥ : ٢٢) .

إمكانيات تبنّى طفل

هل فكرتِ فى التبنى كاختيار أساسى ؟ ولماذا لا تفكرين فى هذا الاختيار كثانى أفضل الحلول ، فابنة فرعون لم تكن هى الوحيدة التى تبنت الطفل موسى ليصبح قائداً فى أرضه ، بل إنك أنت أيضاً طفلة تبناها الله لخطته ، فقد اختارك الله لتكونى ابنته بالتبنى ولتكونى طفلته لأنه "إذ سبق فعيننا للتبنى بيسوع المسيح لنفسه حسب مسرة مشيئته" (أفسس ١ : ٥) فيعد التبنى صورة رائعة لحب الله الكامل ففكرى فيما يلى : أن الله لم يتبناكِ فحسب ... بل اختارك لتكونى ابنته .

فأسالى الرب أن يفتح قلبك لاختيار التبنى هنا ، تحدثى مع زوجكِ عن رغباتك واجيبى عن هذه الأسئلة بكل أمانة :

* هل يمكنك أن تتبنى طفلاً صغيراً يحتاج إلى منزل لتضميه إلى قلبك ؟

* هل يمكنك أن تتبنى طفلاً كبيراً إلى حد ما ، من ملجأ على سبيل المثال ؟

* هل يمكنك أن تتولى أمر طفل ليس له مكان لأنه طفل ذو احتياجات خاصة .

* هل يمكنك أن تفتحى بيتك لطفل صغير من بلد آخر ؟

و لا تنسى : "الله مسكن المتوحدين - الذين يشعرون بالوحدة - فى بيت" (مزمور ٦٨ : ٦) .

فإذا شعر كل منكما أن الله يقوده إلى التبنى ، افتحا قلبيكما إلى الله ، فإذا كانت هذه هى إرادة الله فسيقودكما إلى كل خطوة من خطوات التبنى ويمكنك أن تحولى هذه الأفكار إلى صلاة كما يلى:

"يا رب على الرغم من أن التبنى هو الاختيار الثانى الذى كان مطروحاً أمامى إلا أننى لا أعتقد أنه أفضل شئ ، ولكن يا رب أرغب فى طفل من اختيارك ليشعر بالأمان فى أسرتنا كما أشعرتنى بالأمان وأنا متبناة فى عائلتك" .

إمكانيات تبنى أطفال روحيين

ابحثى عن فرص لتعبرى بها عن حبك للآخرين وتهتمى بهم ، فالله يعدك لتكونَ لكِ خطة فى خدمته لحياة الآخرين لأنه نظراً لما

حدث فى حياتك فإنك قد تعلمت الكثيرنتيجة للألم الذى مررت به، وسيسكب الله حنانه فى داخلك لتمدى الآخرين بهذا الحنان .

"مبارك الله أبو ربنا يسوع المسيح أبو الرأفة وإله كل تعزية . الذى يعزينا فى كل ضيقنا حتى نستطيع أن نعزى الذين هم فى كل ضيقة بالتعزية التى نتعزى نحن بها من الله " (٢ كورنثوس ١ : ٣، ٤) .

و أود أن أؤكد لكِ أنك عندما تهتمين باحتياجات الآخرين خاصة الصغار ستجدين أن جعبتك مملوءة بأولاد وبنات بالإيمان وسترين أن هذه الآية تنطبق عليكِ أنت أيضاً. "طوبى للذى ملأ جعبته منهم" (مزمور ١٢٧ : ٥)

إذن كيف ستعدين نفسك لهذه الخدمة ؟

* صلى لله ليعد قلوب هؤلاء الذين يحتاجون إليكِ فعلاً ، وحافظى على رؤيتك هذه لهؤلاء الذين سيضعهم الله فى طريقك (غلاطية ٦ : ٢) .

* أعدى نفسك لتجيبى عن الأسئلة التى تتطلب إيماناً . ارجعى إلى كتب الدفاعيات عن العقائد المسيحية واعطى الآخرين هذه الكتب هدية (١بطرس ٣ : ١٥) .

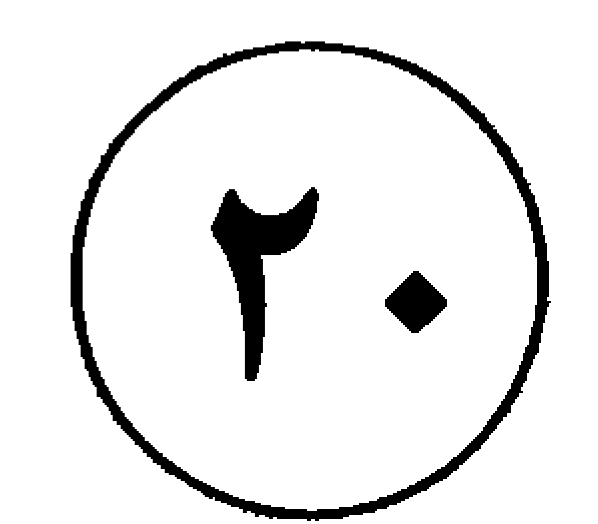
* أطلبى من الرب أن يبدأ كل علاقة ونشاط تقومين به . واستعدى لتعلمى فى مدارس الأحد وتكسبى أحد الأطفال مهارة معيَّنة (أمثال ١٦ : ٩) .

* اتخذى قراراً بأن تساعدى الآخرين الذين يمرون بنفس ظروفك . واطلبى من الله أن يعطيك "تلميذاً" جائعاً للنمو الروحى (متى ٢٨ : ١٩ ، ٢٠) .

وعلى الرغم من أنه ليس لديك أطفال على المستوى الجسدى إلا أن أطفالك الروحيين قد يكونون أكثر مما يمكن أن تتخيَّلى ، لا تتراجعى .

"ترنمى أيتها العاقر التى لم تلد أشيدى بالترنم أيتها التى لم تتمخض لأن بنى المستوحشة أكثر من بنى ذات البعل قال الرب . أوسعى مكان خيمتك ولتبسط شقق مساكنك لا تمسكى . أطيلى أطنابك وشددى أوتادك" (إشعياء ٥٤ : ١،٢) .





الطلاق

بدايات جديدة

عزيزتي جوون

كنت أمر بمشكلات مادية وجسمانية وعاطفية شديدة خلال الثلاثة الأعوام الماضية ، فقد تركني زوجي لنعيش وحيدة مع طفلي الذي يبلغ عشرة أعوام ليجرى وراء إمرأة أخرى إلا أن ابني لم يتكيّف بعد مع هذا الوضع الجديد وفي نفس الوقت لا يقوم والده بالسؤال عنه .

ويعيش زوجي السابق وزوجته الجديدة في رغد من العيش (فهو يمتلك سيارة جديدة ومنزلاً جديداً وغيره ...) في حين أحيا وابني في فقر مدقع ، ولن يساعدنا زوجي أبداً ، ولا أستطيع أن أحتفظ بوظيفة لفترة طويلة نتيجة للمشكلات الصحية التي أعاني منها ، وقد كنت في شبابي فتاة جميلة جداً إلا أنني أشعر الآن بأنني قبيحة للغاية ، ولا أعرف السبب وراء كل هذه المشكلات التي تحدث لي .

ودموعي تتساقط الآن وأنا أكتب لكِ هذه الرسالة ، فأنا وابني في احتياج شديد إلى شخص ما ليعتني بنا ويخرجنا من هذا الاكتئاب الذي نعيش فيه ، فأنا أشعر بوحدة شديدة ، واكتئاب شديد لدرجة أنني أفكر في الانتحار . هل من حل ؟

عـزيـزتـى

يُعد الطلاق مشكلة مؤلمة للغاية من الناحية العاطفية ، فأنا أسمع قلبك المنكسر يبكى فى كل سطر من سطور خطابك وأصلى لكى تتعلمى الاعتماد على أمانة الله نحوك وتدركى مدى تميزك كطفلة لله خلال هذا الوقت العصيب الذى تمرين به ، فيشتاق الله إلى الاهتمام بكِ وبطفلك ، فهو الذى يستطيع أن يخرجك من هذا الاكتئاب بذراعيه المفتوحتين لكِ بكل الحب ، فهو وحده الذى يعرف كيف يشفى أوجاعك ويحول حزنك إلى فرح : "اشفنى يا رب فأشفى . خلصنى فأخلص لمنك أنت تسبيحتى" (إرميا ١٧ : ١٤) .

غيرى طريقة تفكيرك

انظرى إلى نفسك كما يراك الله

لكِ قيمة عظيمة وكبيرة عند الله ، فتشجعى لمن الرب يقول : "إذ صرت عزيزاً فى عينىّ مكرماً وأنا قد أحببتك" (إشعياء ٤٣ : ٤)

لذلك عندما تتبادر إلى ذهنك أفكار بأنكِ عديمة القيمة اقرأى (مزمور ١٣٩ : ١ -١٦) .

أشعرى بحضور الله معكِ

لقد وعد الله بأنه لن يتركك : " لمن الرب إلهك السائر معك لا يهملك ولا يتركك " (تثنية ٣١ : ٦) وستجدين وعداً آخر لحضوره الدائم معكِ فى مزمور ٣٤ : ١٨ " قريب هو الرب من المنكسرى القلوب ويخلص المنسحقى الروح " .

اطلبى من الله أن يظهر لكِ هدفه من حياتك

هل تدركين أن الله خطط لكى تكون لكِ خطة محددة فى الحياة حتى قبل ولادتك ؟ أحفظى تلك الآية المذكورة فى (إرميا ٢٩ : ١١) "لمنى عرفت المفكار التى أنا مفتكر بها عنكم يقول الرب أفكار سلام لا شر لمعطيكم آخرة ورجاء " فما يحدث لكِ الآن لم يدهش الله فهو يعلم ما تمرين به ولا يمكن أن تعطل خططه فى حياتك أبداً" .

توقفى عن كل المقارنات المدمرة

عليكِ أن تبذلى مجهوداً حتى لا تصبى تركيزك على زوجك السابق وما ينعم به من رغد العيش حتى لو تطلب منك هذا مجهوداً مضنياً ، وعليك أن تدركى أن الشيطان عدوك سيحاول أن يقنعك بأن كل شئ رائع فى عائلة زوجك الجديدة وأن هناك أشياء كثيرة غير مريحة فى حياتك أنتِ وابنك ، ولكن هذا غير صحيح على الإطلاق ،

فـإنا كرسـت وقتـاً لتقضيـه مـع الحـق الـمعلن فـى (مزمـور ٣٧) ستدركين لـماذا يجـب عليك ألا تقومـى بمثـل هـذه الـمقارنات .

سلمى كل مخاوفك المتعلقة بالـممور الـمادية لله

عندمـا قـال بولـس الرسـول فـى الرسـالة إلى أهـل فيلبـى : "فيملـم إلهـى كـل احتيـاجكم بحسـب غنـاه فـى الـمجد فـى الـمسيح يسـوع" (فيلبـى ٤ : ١٩) كـان يشـير إلى احتياجـاتهم الـمادية بصفـة خاصـة ، هـل يمكنـك أن تطلقـى العنـان لتوقعـاتك حتـى تتوقعـى أن زوجـك السـابق سـيعتنى بـك ؟ هـل يمكنـك أن تثقـى فـى أن اللـه سيسـدد لـكِ احتياجـاتك الـمادية إذا أتممـت مسـئولياتك وأكرمتيـه بمـا لديـك الآن ؟

إدفعى ابنك إلى معرفة الله

وجهى قلب ابنك إلى الله وساعديه على أن يشعر بالـممان فى حب أبيه السماوى وحمايتـه . "أبـو اليتـامى وقـاضى الـمرامل اللـه مسكن قدسه" (مزمور ٦٨ : ٥) ، وفوق كل شئ لا تتعمدى أن تعبرى عن مواقفك من زوجك السابق أمام ابنك .

اطلبى الشفاء الداخلى

عليك أن تدركى أنه ليس بإمكانك أن تغيِّرى أى شخص آخر إلا أن اللـه يستطيع أن يغيرك ، فسيشفى بعض الـمناطق التى فى داخلك والتـى تحتـاج إلى لـمساته ، حـولى مزمـور ١٣٩ : ٢٣ ، ٢٤ إلى صلاة " اختبرنى يا الله واعرف قلبى امتحنى واعرف أفكارى وانظر إن كان فىّ طريق باطل واهدنى طريقاً أبدياً " وبمجرد أن يضع الله

فـى ذهنـك أيـة أفكـار أو اتجاهـات غـير سـليمة عليـك أن تكتبيهـا وتسلمى كل فكرة من هذه المفكار إلى اللـه ، ثم أطلبى من اللـه أن يظهر لكِ طرقاً عملية لتغيرى بهـا هـذه الممور فـإذا أظهـر لـكِ اللـه أموراً أذيـت بهـا الآخريـن اعـترفى بهـذه الممور للـه ولهـؤلاء الذيـن أخطأت فى حقهم ثم اعلنى غفران الله لك واطلبى هذا الغفران .

اتكلى على الرب

لقـد خلقـك اللـه وفـى داخلـك حاجـة إلى الحـب (حـب بـلا شـروط) وحاجـة إلى الشعور بـالتميُّز (أى أن هنـاك هدفـاً ومعنـى لحيـاتك) وحاجـة إلى الشـعور بالـممان وقـد وضـع اللـه هـذه الإحتياجات فى داخلك لتقتربى منه فهو الوحيد الذى يستطيع أن يسدد هذه الإحتياجات ، وعلى الرغم من أنه يستخدم بعض الناس لتسديد بعض هذه المحتياجات إلا أن الشعور بالمذى يحدث عندما تضعين ثقتك فى شخص آخر غير الله .

فتعـد الحيـاة الـمسيحية علاقـة مـع شـخص الـرب يسـوع الـمسيح الـذى روحـه يحيـا فـى داخلـك ويرغـب فـى أن يعـرب عـن نفسـه مـن خلالـك ، فسـتختبرين الفـرح والحريـة والشـبع عندمـا تختـارين أن تعتمـدى علـى اللـه فـى كـل دقيقـة وسـاعة ويـوم مـن أيـام حيـاتك فهـو قوتـك ورجـاؤك ، وستسـاعدك الآيـة التـى ذكـرت فـى فيلبـى ٤ : ١٣ علـى اسـتبدال ضعفـك بقـوة الـمسيح " أسـتطيع كـل شئ فـى الـمسيح الـذى يقوينـى " .

فيقع على عاتقك مسئولية أن تسلمى نفسكِ لله وأن تسمحى له أن يغيرك ويُظهر حياته فيك من الداخل إلى الخارج . تقول رسالة رومية ١٢ : ١ " فأطلب اليكم أيها الإخوة أن تقدموا أجسادكم ذبيحة حية مقدسة مرضية عند الله عبادتكم العقلية " .

غيّرى مشاعرك

واجهى مشاعرك.

تعاملى مع مشاعرك بكل أمانة ، ولا تحاولى تجاهل هذه المشاعر أو إنكارها ، فتعالى إلى يسوع الذى مات وحمل كل آلامك بدموعك وقلقك وغضبك وخوفك وإحباطك ، وارتمى عليه كطفلة مجروحة وباكية واسكبى قلبك أمامه واقبلى منه التعزية وتذكرى أنه " ليس لنا رئيس كهنة غير قادر أن يرثى لضعفاتنا بل مجرَّب فى كل شئ مثلنا بلا خطية . فلنتقدم بثقة إلى عرش النعمة لكى ننال رحمة ونجد نعمة عوناً فى حينه " (عبرانيين ٤ : ١٥ ، ١٦).

واجهى الغفران :

يدعوك الله إلى أن تغفرى لزوجك السابق حتى وأنتِ فى خضم آلامك وقلبك المجروح ، فعليك أن تقررى أن تغفرى له فى عقلك ، فالغفران يأتى من الإرادة ويمكن أن يتسع قلبك للغفران بغض النظر عما تشعرين به ، ولا يحمى الغفران الشخص الذى غفرتِ له من مواجهة النتيجة العادلة المترتبة على خطيته أمام الله ولكنه يحميك من الشعور بالمرارة التى تنتج عن فشلك فى أن تغفرى للآخرين (عبرانيين ١٢ : ١٤ ، ١٥) .

واجهي وضعك :

اقبلي عودتك إلى العزوبية مرة أخرى على أساس أن هذا هو الوضع الذي يريدك الله فيه الآن . " اشكروا في كل شئ . لمن هذه هي مشيئة الله في المسيح يسوع من جهتكم" (١تسالونيكي ٥ : ١٨) . هل أنتِ عضوة في إحدى الكنائس ؟ فستستفيدين كثيراً أنتِ وابنك من الاختلاط بالآخرين وكم سيكون رائعاً أن تجدي امرأة ناضجة وتقيَّة لتشجعك لبعض الوقت .

حاولي ألا تستسلمي لليأس على الرغم من صعوبة هذا الممر وتذكري أن ابنك يشعر بكِ وسيؤثر هذا عليه ، فاجعليه يرى قوة الله تعمل في حياتك .

غيّري هويتك

تذكري :

* إن هويتك الجديدة هي في الربّ وليست في أي شخص آخر (غلاطية ٢ : ٢٠) .

* إنك كاملة في المسيح ولستِ شخصاً غيركامل لمنك مطلقة (كولوسي ٢ : ٩ ، ١٠) .

* إن سعادتك تأتي من الداخل وليس من الظروف الخارجية (متى ٥ : ٣ - ١٢) .

* إن هدف حياتك هو تمجيد الله (اقرأي ١ كورنثوس ٦ : ١٩ ، ٢٠) .

فالبداية الجديدة تعنى إعادة وضع رجاء جديد فى حياة إنهارت نتيجة للحزن والهزيمة ، فهى الإستمرار فى الحياة بكل متطلباتها وما تمليه علينا من مشاعر بأسلوب يتسم بالممانة وذلك بمعونة من الرب .

* فأنت تملكين موارد من المسيح لتغفرى لشريك حياتك السابق ولهؤلاء الذين تسببوا فى شعورك بالمذى من قبل (كولوسى ٣ : ١٣) .

* أنتِ الآن حرة لتهتمى بما يرضى الرب (١كورنثوس ٧ : ٣٢ -٣٥).

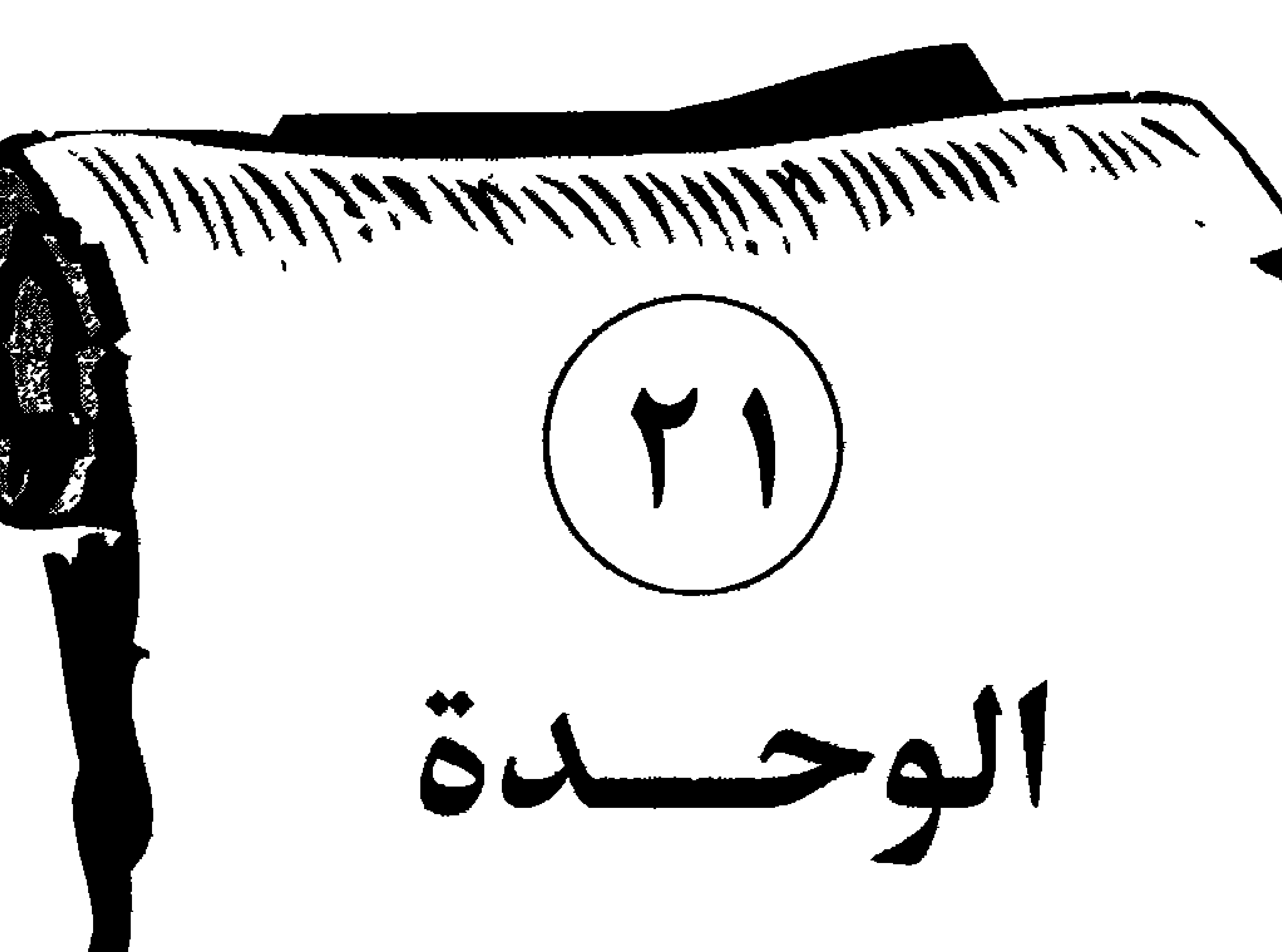
* لقد شاركت فى آلالم المسيح ويمكن أن تكونى مثالاً للآخرين (١بطرس ٤ : ١٩) .

و تتطلب البداية الجديدة أن تحولى عينيك إلى الداخل من أجل أن تحصلى على نمو شخصى أعمق فى علاقتك مع الله وهذا يتطلب منك أن تنتزعى من داخلك كل المرارة وتسمحى لفاديك أن يشفى قلبك .

" أنت الذى أريتنا ضيقات كثيرة ورديئة تعود

ومن أعماق المرض تعود فتصعدنا "

(مزمور٧١ : ٢٠) .



٢١

الوحـــدة

الحاجة إلى الانتماء

عزيزتى جوون

أحاول التكيُّف مع حياتى الآن بعد انفصالى عن شريكة حياتى منذ عام تقريباً . ويجب عليّ أن أعترف أننى قـد ضبطت نفسى متلبساً بطلب نوع خاطئ مـن التعزية فقد عرفت المسيح منذ عام تقريباً إلا أننى متضايق مـن كونـى وحيداً وأشعر بأننى لا أصلح لشئ ولا أشعر بالراحة حتى فى وسط أصدقائى المسيحيين .

فكيف يتعامل المؤمنون مع مشكلة الوحدة هذه ؟

عـزيزى

هنـاك عـدة أوقـات يـزداد فيهـا شـعور الـمرء بأنـه وحيـد ويعـد الانفصـال عـن شـريك الحيـاة أحـد هـذه الأوقـات التـى يختـبر فيهـا الـمرء الشـعور بـالوحدة ، وتعـد حـاجتك للشـعور بالانتمـاء والتعزيـة حاجـة طبيعيـة لأن اللـه وضـع فـى داخلنـا احتياجـات أساسـية مـن بينهـا الحاجـة للشـعور بالأمـان والحاجـة إلى الانتمـاء فبـدلاً مـن أن تحـاول أن تجـد بديـلاً ليمـلأ هـذا الفـراغ يمكنـك اسـتغلال وحدتـك هـذه كفرصـة لتعميـق علاقتـك مـع اللـه فـى وسـط الـمحنة . لقـد ذكـرت فـى خطـابك أنـك عرفـت الـمسيح منـذ حـوالى عـام لذلـك اسمـح لى أن أشـجعك علـى أن تعيـد تركـيزك إلى علاقتـك بالـمسيح حينئـذ سـتمتلئ بـالقوة الداخليـة اللازمـة لتعـزى هـؤلاء الذيـن يضعهـم اللـه فـى طريقـك.

تعلم الاتكال على الله

سلم شعورك بالوحدة للرب

يمكنك الاعتماد على الله فهو يعرف أعمق مشاعرك الداخلية ، اسكب قلبك أمامه : " توكلوا عليه فى كل حين ...اسكبوا قدامه قلوبكم . الله ملجأ لنا " (مزمور ٦٢ : ٨) .

توقع أن الله هو الذى سيسدد احتياجاتك وليس أى شخص آخر .

توكل على الله وعلى مواعيده لك ، فعادة ما تتسبب مشاعر الرفض الناتجة عن العلاقات الإنسانية التى لم تنجح فى الشعور بالعزلة والوحدة فعادة ما يرفضنا الناس من وقت لآخر (فهذه طبيعة الحياة) لكن الله يقبلنا دائماً ، فهو لن يتغيَّر ويمكننا الاعتماد عليه دائماً ، فيعدنا الله " فيملأ إلهى كل احتياجكم بحسب غناه فى المجد فى المسيح يسوع " (فيلبى ٤ : ١٩) .

افحص قلبك وقّيم تصرفاتك

حِّول مزمور ١٣٩ : ٢٣ ، ٢٤ إلى صلاة قلبية : "اختبرنى يا الله واعرف قلبى امتحنى واعرف أفكارى . وانظر إن كان فىّ طريق باطل واهدنى طريقاً أبدياً" ، قد تكون عملية فحصك لقلبك عملية مؤلمة ولكنها خطوة إيجابية وضرورية للتقدم فى علاقتك مع الله ، وتعهد أمام الله بشأن احتياجك إلى تغيير بعض السلوكيات غير السليمة ، وكن أميناً فهو ينتظرك بذراعين مفتوحتين : " قلباً نقياً اخلق فىّ يا الله وروحاً مستقيماً جدد فى داخلى " (مزمور ٥١ : ١٠) .

تعلم الاختلاط بالناس، كوِّن علاقات جديدة مع المؤمنين

لست الشخص الوحيد الذى يشعر بالوحدة لكن الشعور بالوحدة شعور يختبره العديد من المؤمنين ، حتى هؤلاء المؤمنون المتزوجون فلم يخلقك الله لتحيا فى عزلة ولكن لتكون لك شَركة مع الآخرين فوجه الدعوة للآخرين ليشاركوك فى إحدى الوجبات ، أو فى بعض الأحداث المفرحة ، أو لقضاء أمسية مرحة ، فكر فى أنواع الأنشطة التى تستمتع بالقيام بها وخطط لهذه الأنشطة وادع الآخرين ليشاركوك فيها فجميعنا يحتاج إلى تشجيع الأصدقاء .

إعرب للآخرين عن اهتمامك بهم

اقبل الآخرين كما هم ، فقد يكونون هم أيضاً يمرون بآلام فبعدما تتعرف عليهم انتقل فى علاقتك معهم إلى مرحلة أعمق بأن تشاركهم بمشاعرك ، تجنب أن تعرب عن تذمرك على ما تمر به بل ركِّز على الأمور المشجعة ، وابحث عن الأساليب البسيطة التى تستطيع استخدامها لتسدد احتياجات الآخرين الروحية " لا تنظروا كل واحد إلى ما هو لنفسه بل كل واحد إلى ما هو لآخرين أيضاً " (فيلبى ٢ : ٤) .

إعرب للآخرين عن حب الله لهم حتى عندما تكون أنت نفسك فى حاجة إلى هذا الحب :

تُعد مساعدة الآخرين فى وقت احتياجهم من أقوى الوسائل التى يمكنك أن تستخدمها لتنتصر على شعورك بالوحدة ، واطلب من الرب أن يأتى بأناس منهم إلى حياتك ، أناس يمكنك أن تتمتع معهم بعلاقات نقيَّة وسليمة وتوقع أن الله سيفعل ذلك . ولتكن الآية

التى ذكرت فى (٢كورنثوس ١ : ٣، ٤) هى هدفك " مبارك الله أبو ربنا يسوع المسيح أبو الرأفة وإله كل تعزية الذى يعزينا فى كل ضيقتنا حتى نستطيع أن نعزى الذين هم فى كل ضيقة بالتعزية التى نتعزى نحن بها من الله " .

حتى عندما تتعلم أن تسير مع الرب يسوع - كرفيقك الدائم - ستكون هناك أوقات ستشعر فيها بالوحدة .

اسمح لى أن أجيب عن بعض الأسئلة التى قد تطرأ إلى ذهنك عندما تشعر بالوحدة .

* **سؤال :** " إن حياتى مملوءة بالنشاط والعمل . فلماذا أشعر بالوحدة ؟ " .

- **إجابة :** لا تعتبر أنشطة الحياة اليومية والعمل علاجاً للشعور بالوحدة، فهناك بعض الأنشطة التى تساعد الانسان على الشعور بالوحدة " .

تشجَّع : " إنما لله انتظرت نفسى . من قبله خلاصى " مز٦٢ : ١ .

* **سؤال :** " كيف أتعامل مع الشعور بالذنب الذى ينتج عن شعورى بالوحدة على الرغم من أننى عرفت المسيح ؟ " .

إجابة : لا يعد شعورك بالوحدة خطية ، فقد خلقنا الله لندخل فى علاقة فريدة معه ومع الآخرين ، وعندما تكون الخسارة كبيرة يكون الألم أكبر فقد شعر يسوع بالألم عندما مات صديقه أليعازر ، فالدموع ليست خطية لكن الله هو الذى أعطاك هذه الدموع .

تشجع : " بكى يسوع " (يوحنا ١١ : ٣٥) .

* **سؤال :** " ما المراحل التى سأمر بها بعد فقدان زوجتى ؟ " .

إجابة : أكثر الأوقات العصيبة التى ستمر بها هى أوقات الأجازات ، وأعياد الميلاد وأعياد الزواج لذلك توقع أنك قد تشعر بالحزن فى هذه الأوقات ، فالحزن على ضياع شئ مهم أمر طبيعى .

تشجَّع : " للبكاء وقت وللضحك وقت . للنوح وقت وللرقص وقت " (جامعة ٣ : ٤) .

* **سؤال :** " هل سيستمر شعورى بالوحدة إلى الأبد ؟ " .

إجابة : لا ، فلن تشعر بالوحدة عندما تكون مع الله ....لا يكون هناك موت ولا حزن ولا دموع .

تشجَّع : " وسيمسح الله كل دمعة من عيونهم والموت لا يكون في ما بعد ولا يكون حزن ولا صراخ ولا وجع فى ما بعد لأن الأمور الأولى قد مضت " (رؤيا ٢١ : ٤) .

يُعد الشعور بالوحدة أحد المشاعر التى يختبرها الإنسان فى هذا العالم الساقط ، وعلى الرغم من أن هذا الشعور لا يمكن التغلب عليه فى كل الأحوال إلا أنه يمكننا أن نقبله .

تعلم الانتماء

لقد خلقك الله لتدخل فى علاقة حميمة معه لذلك فإن احتياجك للشعور بالانتماء سيسدده الله من خلال حضور ابنه الذى يحيا فى داخلك ، وعندما تطلب أن تختبر كل ما يريدك الله أن تختبره كابن لله . سبح الله بقلب شاكر لأنه اختارك لتكون معه دائماً فستحصل على شِبَع لا ينتهى وسيمتلئ قلبك بغنى حب الله .

" إنما لله انتظرت نفسى . من قِبَله خلاصى

(مزمور ٦٢ : ١).



٢٢

أم بـدون أب

البحث عن الأمان

عزيزتى جوون

أود أن تقدمى بعض النصائح والمعونة للأمهات اللائى يعانين بمفردهن بدون آباء لأطفالهن . فأنا أقـوم بتربيـة ثلاثة أطفال بمفردى ويا له من صراع سواء من الناحية العاطفية أو من الناحية المادية ، فأشعر فى بعض الأوقات بأننى يئست ولا أستطيع المضىّ فى الحياة ولكننى أعلـم أن هذه ليست إرادة الله لى .

فهل يمكنك مساعدتى ؟

عـزيزتى

لقد لاحظ بعض النـاس أن الأمومـة فقـط بـدون أبـوة أو العكس أى الأبـوة بدون أمومة هى أصعـب شئ فى هذا الكون وأعتقـد أنـك توافقين على هذا الرأى ، ولكنكِ لست الوحيدة التى تشعر بذلك لأن هناك العديد من الأسر التى تعـانى من هذه الـمشكلة ، أنـت مطالبة بإكرام الله فى الدور الذى منحكِ إياه كأم وسيشجعك اللـه . وأصلى لكى يكبر أولادك ويقدروا مدى وفائك لهم والتزامك بهم .

يعلـم اللـه جيداً مـا تمرين بـه من صراعـات لأنـك تقومـين بـدور الأم فى غيـاب الأب ، لكنـه يعدك بأنـه سيعطيك قـوة جديـدة عندمـا تضعـين رجـاءك فيـه . يقـول سـفر إشـعياء ٤٠ : ٢٩ - ٣١ " يعطـى الـمعى قـدرة ولعديـم القـوة يكـثّر شـدة . الغلـمان يعيـون ويتعبـون والفتيان يتعثرون تعثُّراً . وأمـا منتظرو الرب فيجددون قـوة . يرفعـون أجنحة كالنسور يركضون ولا يتعبون يمشون ولا يعيُون " .

أود أولاً أن أعالج الأمرين اللذين ذكرتيهما فى خطابك وهما الأمران اللذان يؤثران على كل من يربون أطفالهم فى غياب شريك الحياة .

الضغط المادى :

يُعد المال من الهموم العظمى التى تؤرق الأم التى تعول أطفالها بمفردها بدون أب ، فكلما كبر أولادك كلما ازدادت متطلباتهم فسريعاً ما تزداد تكاليف الأنشطة الرياضية والمناسبات الإجتماعية والملابس ، لذلك عليك أن تطلعى أولادك على وضع الأسرة المالى وتجعليهم يشاركون فى وضع ميزانية الأسرة وذلك لأن تدبير الأمور المادية لا يكتسب إلا بالممارسة ، فعندما تشركيهم فى مسألة الأمور المادية سيساعدهم ذلك على تسديد احتياجهم لضرورة التحكم فى حياتهم ومتطلباتهم ، وسيسدد لك احتياجك أنتِ أيضاً لكى لا تقع على عاتقك مسئولية اتخاذ كل القرارات فى هذا المجال ، وعندما يشتركون فى هذا الأمر سيعلمون التمييز بين احتياجاتهم الفعلية وما يرغبون فى اقتنائه وسيرتبون أولوياتهم ولن تحملى فيما بعد ثقل هذا الأمر وحدك ، وإذا كان أولادك هؤلاء كباراً بدرجة تسمح لهم بالعمل بعد فترة الدراسة ، فيمكنك أن تساعديهم على تقسيم الأموال التى يكسبوها إلى : عطاء ومدخرات وأولويات وأمور أخرى غير عاجلة .

وفوق كل شئ تذكرى وعد الله لكِ فى الرسالة إلى فيلبى ٤ : ١٩ " فيملأ إلهى كل احتياجكم بحسب غناه فى المجد فى المسيح يسوع " فهذه ليست مجرد كلمات فالله مسئول عن عائلتك وهو الذى يستطيع أن يسدد لكِ كل احتياجاتك . فتشجعى .

لا تقترضى الأموال

ضعى لنفسك ميزانية واشركى أولادك فى وضعها . " رب الولد فى طريقه فمتى شاخ لا يحيد عنه . الغنى يتسلط على الفقير والمقترض عبد للمقرض " . (أمثال ٢٢ : ٦ ، ٧) .

لا تتحملى هذا الحمل بمفردك

اعتمدى على الله فى تسديد احتياجاتك المادية . " انظروا إلى طيور السماء إنها لا تزرع ولا تحصد ولا تجمع إلى مخازن وأبوكم السماوى يقوتها ألستم أنتم بالحرى أفضل منها " (متى ٦ : ٢٦) .

لا تمنعى أولادك من تحمل المسئولية

نظمى لأولادك جدولاً للقيام ببعض المهام المنزلية اليومية والأسبوعية والشهرية " يد المجتهدين تسود . أما الرخوة فتكون تحت الجزية " (أمثال ١٢ : ٢٤) .

لا تحاولى تعويض أطفالك عن غياب والدهم بشراء الكثير من الأشياء لهم

عليك أن تدركى أنك لن تستطيعى سوى شراء الأمور الأساسية لأولادك . "القليل مع مخافة الرب خير من كنز عظيم مع هَمٍّ. أكلة من البقول حيث تكون المحبة خير من ثور معلوف ومعه بغضة " أم ١٥ : ١٦، ١٧.

الحمل العاطفى

عادة ما يتفاقم الشعور بالضغط الشديد من الأمهات اللائى يعولن أطفالهن بمفردهن فقد ينتابك الشعور بالذنب عندما تشعرين أنك لا تستطيعين تسديد كل احتياجات أطفالك ، وقد يدفعك هذا الشعور الخاطئ بالذنب إلى محاولة لعب دور الأم الخارقة وهو ما سيجعلك تفقدين الوقت الذى تقضينه مع نفسك أو وقت الراحة من هذا الضغط العاطفى .

لذلك عليك أن تدرسى الكتاب المقدس وتختلطى بمؤمنات ممن مررن بما تمرين به حتى تكسرى هذه الدائرة المفرغة التى تدورين فيها ، تقول الرسالة إلى العبرانيين ١٠ : ٢٥ " غير تاركين اجتماعنا كما لقوم عادة بل واعظين بعضنا بعضاً وبالأكثر على قدر ما ترون اليوم يَقرُب " .

هل استطعتِ أن ترى أن تلك الضغوط التى تعانين منها ما هى إلا أدوات يستخدمها الله ليقربك إليه ؟ لأنه كما أنك لا تستطيعين تسديد كل احتياجات أطفالك لا تتوقعى منهم أن يسددوا احتياجاتك فالله يريد أن يكون هو الذى يسدد احتياجاتك واهتمى بنفسك بأن تخصصى وقتاً لتنمى فيه علاقتك الشخصية مع الرب واقضى وقتاً مع أصدقائك من المؤمنين . فستحدد الدرجة التى تسمحين بها لله أن يملأك بنظرة إيجابية نحو دورك ستحدد نجاحك فى القيام بأداء مهامك والتزاماتك نحو أطفالك على الرغم من أنكِ تعولينهم بمفردك وستساعدك هذه الأشياء على رفع الثقل العاطفى الذى تشعرين به.

لا تقبلى عدم الاحترام من أطفالك

عليكِ أن تدركى أن الخوف من الرفض يقود إلى السلبية : " أدب ابنك لأن فيه رجاء ولكن على إماتته لا تَحْمِل نفسك " (أمثال ١٩ : ١٨) .

لا تتوقعى أن يسدد لكِ أطفالكِ احتياجاتك العاطفية

إدخلى فى صداقات عميقة مع الآخرين . " المساير الحكماء يصير حكيماً ورفيق الجهال يُضر " (أمثال ١٣ : ٢٠) .

لا تنتقدى ذلك الأب الغائب

أذكرى الصفات الإيجابية لهذا الأب الغائب وإذا كان ممكناً أعطى أولادك فرصة إقامة علاقة معه " اجعل يا رب حارساً لفمى . احفظ با ب شفتىّ " (مزمور ١٤١ : ٣) .

لا تعتقدى أن أطفالك بؤساء

اعلمى أن الله عنده خطة لهم . " لأنى عرفت الأفكار التى أنا مفتكر بها عنكم يقول الرب أفكار سلام لا شر لأعطيكم آخرة ورجاء " (إرميا ٢٩ : ١١) .

البحث عن الأمان

عادة ما تهدد تلك الحياة الخاصة بإعالة الأم لأطفالها فى حالة غياب الأب الكثيرات وتهدد شعورهن الداخلى بالحاجة إلى الأمان، فبمجرد أن تنظرى إلى الله وتقبلى حضوره الداخلى كمصدر حصولك على القوة والأمان الدائم ستصبحين حرة ليستخدمك الله لتكونى قناة إلى شعور أطفالك بالأمان . فعندما يشعرون بثقتك سيشعرون بأنهم يعيشون فى بيئة صحية وآمنة حيث يستطيعون النمو والنضج . لقد أدرك أحد الآباء الحكماء أن كل الأطفال يحتاجون إلى الشعور بالأمان أكثر من احتياجهم المادى والاجتماعى.

الأمـــــان

انظرى إلى نفسك على أنك سليمة من الناحية العاطفية (مزمور١٤٦ : ٥) .

اختبرى الحياة المنزلية المنظمة والمرتبة ١ كو ١٤ : ٣٣.

عليك أن تدركى أن أطفالك ليسوا بمسئولين عن هذا الوضع الذى يعيشون فيه (أمثال ١٦ : ٢٢) .

احصلى على جرعة مزدوجة من التشجيع ١ تس ٢ :١١ ، ١٢ .

ادخلى فى علاقة مع الرب يسوع المسيح (لوقا ١٨ : ١٦ ، ١٧).

لا تيـأسـى

لقد ذكرت في خطابك أنك يئست ولا تستطيعين المضىّ فى الحياة هكذا لكنك تعلمين أن هذه ليست إرادة الله لكِ . إنك محقة جداً عندما أدركتِ أن الله لا يريدك أن تيأسى ، فهو لا يريدك أن تكونى أفضل من ناحية تحمل أعباء أطفالك فقط ولكنه وعد بأنه سيكون القوة التى تحتاجينها للنجاح . خذى من إشعياء ٤١ : ١٠ وعداً خاصاً لك وأنت تقرأين ما يلى :." لا تخف لأنى معك لا تتلفت لأنى إلهك قد أيّدتك وأعنتك وعضدتك بيمين برى " .

لا تستسلمى لمشاعرك السلبية والمرارة

ليكن لكِ قلب شاكر " اشكروا فى كل شئ لأن هذه هى مشيئة الله فى المسيح يسوع من جهتكم " (١ تسالونيكى ٥ : ١٨) .

لا تحاولى أن تكونى أباً وأماً فى ذات الوقت

كونى أفضل أم فى وضعك هذا . " أبو اليتامى وقاضى الأرامل الله فى مسكن قدسه " (مزمور٦٨ : ٥) .

لا تلجأى إلى العالم طلباً للنصح

انظرى إلى الله ليصحح لكِ أخطاءك ويعطيك تعليماته ." اختبرنى يا الله واعرف قلبى امتحنى واعرف أفكارى وانظر إن كان فىّ طريق باطل واهدنى طريقاً ابدياً" (مزمور١٣٩ : ٢٣ ، ٢٤) .

اقبلى عرض الله بتسديد كل احتياجاتك . " لأن بعلك هو صانعك رب الجنود أسمه ووليك قدوس إسرائيل إله كل الأرض يُدعى " (إشعياء ٥٤: ٥) .

- الله موجود دائماً لأجلك (مزمور ٤٦ : ١) .
- الله مستمع جيد (مزمور ٦٢ : ٨) .
- الله أمين (٢ تيموثاوس ٢ : ١٣) .
- الله صبور (٨٦ : ١٥) .
- الله حكيم (ايوب ١٢ :١٣) .
- الله غفور (مزمور ٣٠ : ٥) .
- الله يحبك إلى الأبد (إرميا ٣١ : ٣) .

لا تنسى أن الله الآب يملك قلباً خاصاً نحو كل أم وحيدة تعول أطفالها بدون زوجها ، فإذا كان الله بحكمته غير المحدودة قد وضع على عاتقك القيام بهذه المسئولية بمفردك أعنى مسئولية تربية الأطفال فارفعى رأسك عالياً لأن لكِ دعوة عليا .



٢٣

العزوبــية

(١) رقم الكمال

عزيزتى جوون

لقد قضيت معظم حياتى وحيداً ، وأصلى يومياً إلى الرب لكى يحضر إلىّ رفيقة ، فأشعر فى بعض الأحيان أننى مثل آدم قبل أن يخلق له الله حواء ، وأعلم أن الله يدخر لى الشخص المناسب ولكن هل يمكنك أن تسدى لى النصح أو التعزية الآن ؟

عـزيزى

دعنى أشاركك " بحقيقة حسابية " : إنه على الرغم من أنك غير متزوج فأنت لست نصف شخص ...فـأنت لست إنسانـاً غـير كـامل يتجوَّل باحثاً عن امرأة لتكمله ، وعلى الرغم من أنك قد تشعر بأنك مثل " الكسر " إلا أنك فـى الحقيقـة شـخص واحـد و" الواحـد " عـدد كامل والأكثر من ذلك أنك كامل فى المسيح وذلك وفقاً لما يقوله الكتاب المقدس .

أفهم أنك كامل

عندما يتضع قلبك ويبتعد عن خطية التركيز على الذات وعندما تقبل يسوع المسيح كرب ومخلص لك فبذلك تكون قد قبلت حضور الله ليسكن فيك ، وهذا ليس بالأمر الهيِّن ، فبالمسيح الذى فيك (كولوسى ١ : ٢٧) تكـون قـد حصلـت علـى أغلـى رفيـق ، فعندمـا يسكن المسيح فيك تجد أن حضوره الداخلى يعدك بأن يشبعك

فتخبرنا رسالة كولوسى ٢ : ٩ ، ١٠ " فإنه فيه يحل كل ملء اللاهوت جسدياً . وأنتم مملوؤون فيه الذى هو رأس كل رياسة وسلطان " .

غيِّر ما توصلت إليه من نتائج

على الرغم من أنك لا تحتاج إلى شئ آخر ليكملك ، فمن الواضح أنك تشعر بأنك غير كامل ، فأشعر بشعورك العميق بالوحدة ، وهو ليس بالشعور العادى الذى يشعر به كل شخص من وقت لآخر ، فدعنى أوضح لك أن الشعور هو نتاج التفكير ، ذلك لأنك طلبت منى أن أسدى لك النصح فإذا فكرت فى أفكار محزنة ستشعر بمشاعر محزنة وكذلك إذا فكرت أفكاراً تبعث على الشكر ستشعر بمشاعر تبعث على الشكر ، فتوضح رسالة رومية ١٢ : ٢ أنك " تتغيَّر عن شكلك بتجديد ذهنك " .

لا يدرك معظم الناس أن لديهم حق اختيار ما يشعرون به ، فيفترضون أنهم لا يستطيعون التحكم فى مشاعرهم ، ربما لا يروق لك ما تشعر به (الوحدة والاحباط) وبما أن ما تشعر به يعتمد على ما تفكر فيه فاسأل نفسك : " ما الذى أفكر فيه ؟ ثم واجه هذه الأفكار المحبطة التى تدفعك إلى الشعور بالوحدة بحق الله قائلاً لنفسك : "أنا فى المسيح لذا فأنا سعيد وراض " .

اختر أن تكون سعيداً وراضياً

السعادة ليست مجرد شعور لكنها شئ تتعلمه وتُدرب عليه عقلك ، فقد قال الرسول بولس الذى كان أعزب فى الرسالة إلى

فيلبى ٤ : ١١ " ليس أنى أقول من جهة احتياج فإنى قد تعلمت أن أكون مكتفياً (سعيداً) بما أنا فيه" . تنتج السعادة عن القيام باختيار عدة اختيارات يومية لكى تحيا معتمداً على يسوع المسيح ، واعلم جيداً أنه بإمكانك أن تكون سعيداً ، فالسعادة ليست خيالاً لمن يحيون حياة العزوبية فيمكنك أن تحوِّل هذه السعادة إلى واقع تعيشه .

السـعادة

اعترف بالصعاب أمام الله : لا تتجاهل مشاعرك وتنكرها ، فيعد شعورك بالوحدة والاحباط شعوراً عادياً و طبيعياً عندما تشعر به من وقت لآخر. فى الواقع يمكن أن يخبرك المتزوجون عن أوقات يشعرون فيها بالوحدة رغم زواجهم ، تعال بمخاوفك ومشاعرك إلى يسوع فهو الوحيد الذى يمكنه أن يعرف عمق شعورك بالوحدة : "ليس لنا رئيس كهنة غير قادر أن يرثى لضعفاتنا بل مجرَّب فى كل شئ مثلنا بلا خطية . فلنتقدم بثقة إلى عرش النعمة لكى ننال رحمة نجد نعمة عوناً فى حينه " (عبرانيين ٤ : ١٥ ، ١٦) .

يا رب أنت تعرف قلبى ، لذلك أعترف ...

افتح قلبك للعزوبية

عليك أن ترى أن هذا الوقت الذى تتمتع فيه بالعزوبية عطية من الله ، فإذا كان الله قد سمح لك بأن تكون عازباً لفترة من الوقت فخطته هو أن يستخدم هذه الفترة لتنمو أنت ومن حولك ، فقد قال الرسول بولس " حسن للرجل أن لا يمس إمرأة ...ولكن كل واحد له موهبته الخاصة من الله " (١كورنثوس ٧ : ١ ، ٧) وقد برر بولس الرسول هذا الأمر قائلاً إن من يحيون بمفردهم بدون رفيق لا تجذبهم

هموم الحياة العادية كثيراً وقد قال إن هذا (لأجل اللياقة والمثابرة للرب) (١ كورنثوس ٧ : ٣٥) ، وعندما كان بولس يسافر كثيراً بدون معوقات استخدم الله عزوبية بولس فى اجتذاب نفوس كثيرة إلى المسيح وبالتالى أصبح بولس أعظم مرسل على مر العصور. فانتظر الرب ليعلن لك عن إرادته من كونك عازياً وفيما أنت منتظر ابحث عن وسائل يمكن لله أن يستخدمك من خلالها (مثل التعليم فى أحد فصول مدارس الأحد).

يارب ساعدنى أن أرى كونى عازباً هو عطية منك ، لأنه مهما كان الوقت الذى سأقضيه عازباً فأنا أود أن تستخدمنى ، دعنى أرى احتياجات من حولى وأسمح لى أن أسددها.

توقف عن المقارنة

لا تعتقد أنك لن تكون سعيداً إلا عندما تتزوج ، فلا يضمن الزواج السعادة ، فقد أوضح بولس الرسول فى ١ كورنثوس ٧: ٢٨ "مثل هؤلاء يكون لهم ضيق فى الجسد وأما أنا فإنى أشفق عليكم" فعليك أن تدرك أن المتزوجين يمرون بخبرات فيها احباط وفشل وأحياناً تصل إلى حد الطلاق.

يارب احفظنى من " ... إلا عندما ... " ومن مقارنة نفسى بالآخرين الذين تزوجوا وعلمنى معنى السعادة الحقيقية.

اشكر الله على هدفه العظيم

انظر إلى احتياجاتك واشكر الرب على الطريقة التى سيستخدمها فى تسديد هذه الاحتياجات ، فإرادة الله هى أن

يغـيِّرك لتكـون مثـل الـمسيح . تذكـر رسـالة روميـة ٨ : ٢٨ ، ٢٩ "ونحـن نعلـم أن كـل الأشـياء تعمـل معـاً للخـير للذيـن يحبـون اللـه... لأن الذيـن سبق فعرفهـم سـبق فعيَّنهـم ليكونـوا مشـابهين صـورة ابنـه " . كيـف سيجعلك اللـه تشـبه الـمسيح أكـثر ؟ كمـا كـان يسوع يعتمـد علـى الآب فـى تسـديد احتياجاتـه سيعلـمك الآب الاعتمـاد علـى يسـوع فـى تسـديد احتياجـاتك وعـادة مـا ينمو هذا الاعتمـاد فى جو يمتلئ بخيبـة الأمـل ، فقـد يسـمح اللـه بـأن تختـبر الإحبـاط فـى علاقـاتك حتـى تتوقـف عـن الاعتمـاد على الآخريـن وتسـمح للـه أن يكـون هـو الـذى يسـدد احتياجـاتك وفى بعـض الأحيـان سيسـدد اللـه احتياجـاتك بمفـرده مـن خـلال علاقتـك الحميمـة معـه ، وفـى أحيـان أخـرى سـيعمل مـن خـلال حـب الآخريـن . ففـوق كـل شـئ يريـد اللـه أن يكـون هـو مصـدر الحـب والأمـان الـذى تنشـده فـى الحيـاة .

يارب لا أريد أن أضع ثقتى فى الآخرين فأود أن أتطلَّع إليك لتكون أنت هو من يسدد احتياجاتى وليس الآخرون .

قيّم مزايا العزوبية

هل شكرت اللـه على الـمميزات التى تحظى بها فى حياتك ؟ تخبرنا رسالة فيلبى ٤ : ٨ " أخيراً أيها الإخوة كل مـا هو حق كل مـا هو جليل كل ما عادل كل ما هو طاهر كل مـا هو مسر كل مـا صيته حسن إن كانت فضيلة وإن كـان مدح ففى هذه افتكروا " تمتـع بمـا تملكه واشكر الله على حريتك :

لتساعد الآخرين وتخدمهم

لتغيّر جدول أعمالك بما يتناسب مع ظروفك اليومية

لتقرر أمورك المالية وتحدد مقدار مصروفاتك

لتسافر وقت ما تشاء

لتقضى وقتاً مع نفسك

لتعمق علاقاتك بالآخرين

لتخدم الرب بكل قلبك

يارب أشكرك لأنى عازب وبهذا فأنا حر للقيام بكل هذا .

كوِّن عائلة من الأصدقاء

لاحظ أنه على الرغم من أن يسوع كان عازباً إلا أنه كان لديه عائلة من الأصدقاء ، وعلى الرغم من أن بعض هؤلاء الأصدقاء كان أقرب إليه من الآخرين إلا أنه كان يقضى وقتاً كبيراً مع هؤلاء الأصدقاء ، فالله يريد أن تكون لك صداقات مميَّزة فالكتاب المقدس يؤكد على أهمية الصداقة . ففى أمثال ١٧ : ١٧ يقول "الصديق يحب فى كل وقت " وأيضاً يذكر الكتاب المقدس المعونة التى نحصل عليها من الأصدقاء فى أمثال ٢٧ : ٩ " حلاوة الصديق من مشورة

النفس" ويمكننا أن نرى النمو الذى نحصل عليه من خلال الصداقة فى أمثال ١٣: ٢٠ " المساير الحكماء يصير حكيماً " اطلب من الرب أن يجعلك تصادق أناساً يشتركون معك فى نفس القيم والمبادئ الروخية . صلِّ من أجل صداقات سليمة وسِّ هذه الصداقات .

- اطلب من الله أن يعطيك أصدقاء أمناء وحكماء .

- ادخل فى عدة صداقات مع الآخرين ولا تكتفى بصداقة واحدة .

- اذهب لحضور دراسة الكتاب المقدس أسبوعياً .

- ابدأ أنت فى مصادقة الآخرين ولا تنتظر حتى يصادقوك .

- ادع الآخرين إلى منزلك .

- اسأل الأصدقاء عن أمور على مستوى المشاعر وشاركهم بمشاعرك .

- استمع إليهم بكل تركيز.

- رتب أن تقضى مع أصدقائك وقتاً كل أسبوع أو كل أسبوعين على الأكثر.

يارب ليتك تختار أنت لى الأصدقاء واجعلنى أركز على ما سأعطيه لهم بدلاً من التركيز على ما سآخذه منهم .

ثق أن مستقبلك فى يدى الآب

كونك عازباً لم يكن مفاجأة لله ، فقبل أن تولد كان الله قد وضع هدفاً لحياتك والآن أود أن أوجه لك هذا السؤال هل تود أن تثق فى الله فى مسألة كونك عازباً هذه ؟ إذا كنت تود فكيف ؟

اسمح لله أن يرتب كل أمور حياتك . يقول إرميا ١٠ : ٢٣ " عرفت أنه ليس للإنسان طريقه ليس لإنسان يمشى أن يهدى خطواته " .

احفظ إرميا ٢٩ : ١١ عن ظهر قلب . "لأنى عرفت الأفكار التى أنا مفتكر بها عنكم يقول الرب أفكار سلام لا شرلأعطيكم آخرة ورجاء " .

لتكن لك شركة فى كنيسة و تعلّم الكتاب المقدس " غير تاركين اجتماعنا كما لقوم عادة بل واعظين بعضنا بعضاً " .

امشِ وراء أبواب الفرص التى يفتحها الله فى قلبك ، مثل أن تتعلم أكثر أو أن تنمّى هواية ما أو أن تقوم بعمل تطوّعى أو تخدم فى إرسالية قصيرة " لا تذكروا الأوليات . والقديمات لا تتأملوا بها هأنذا صانع أمراً جديداً . الآن ينبت . اجعل فى البرية ماء أنهاراً فى القفر لأسقى شعبى المختار" (إشعياء ٤٣ : ١٨ ، ١٩) .

يارب لو تفكرت فى الآلام التى حدثت لى فى الماضى سأفقد هدفك من كونى أحيا حياة العزوبية . ولكنى أثق فيك فيما يتعلق بمستقبلى ...أثق فيك فى كل أمر من أمور حياتى .

اسمح لى أن أضيف كلمة تحذير

احفظ نفسك من التأمل فى الأمور غير الكتابية التى يقوم بها الآخرون ، فبعض المتزوجين يعتقدون أن العازب ليس إلا مواطناً من الدرجة الثانية ، ويعتقدون أن العزاب غير جادين فى الحياة ولا

يمكنهم الالتزام والتعهد نحو شخص آخر إلا أنهم على ما أعتقد قد ينسون أن العمالقة الروحيين مثل إيليا ودانيال وبولس كانوا من العزاب ، ويسوع نفسه كان عازباً وكانت له مهمة محددة .

بغض النظر عن سبب أنك ما زلت عازباً إلى الآن أو إلى متى ستظل عازباً تجاهل شعورك بعدم السعادة ... وأختر أن تكون سعيداً وافرح بما تملكه من حرية فهى عطية من الله .

" أما التقوى مع القناعة فهى تجارة عظيمة "

الجزء السادس

أوقات الحـزن

LOGOS center





٢٤

الأســـى

من الحزن إلى القوة

عزيزتى جوون

إننى أمر بوقت عصيب فى هذه المرحلة من حياتى، فقد ذهب أبى إلى السماء ليكون مع الرب منذ ثلاثة أسابيع، لقد كان أبى فى التاسعة والستين من عمره وكان بصحة جيدة وأشعر بحزن شديد عندما أفكر فى الأشياء التى لم يرها والدى (مثل أطفالنا وبعض المناسبات الخاصة) إلا أننى لا أفهم لماذا حدث هذا بسرعة ؟ وأشعر بأننى ممزقة فأشعر بوحدة قاتلة بدون والدى فأنا أفتقده بشدة، وإنى أطلب منك أن تصلى فى هذا الوقت فأنا أحتاج إلى الصلاة بشدة.

عـزيـزتـى

إن فقدان أحد الوالدين أمر يبعث على الحزن الشديد ، فعلى الرغم من أنه يبدو لنا أننا نعلم جيدا أن الموت أمر لا مفر منه ، إلا أنه عندما يصيب أحد أحبائنا فيبدو لنا وكأننا لا نعلم هذه الحقيقة ويزحف الحزن والاكتئاب إلى قلوبنا ليزيلا السعادة والتفاؤل من حياتنا ، وعادة ما يحدث هذا عندما يكون الموت أمراً غير متوقع ونسأل أنفسنا كثيراً لماذا ؟ ما تشعرين به من ألم أمر طبيعى ولم يُدهش الله . فيمكن لله أن يدخل إلى قلبك من خلال الحزن ليقربك إليه أكثر ، فقد يكون هذا الحزن باباً للنمو العاطفى وإدراكاً روحياً أعمق لحاجتك للارتكان على حضور الله . " قريب هو الرب من المنكسرى القلوب ويخلص المنسحقى الروح " (مزمور ٣٤ : ١٨) .

حزنك أمر صالح

إن اختبار الحزن على موت شخص تحبينه بشدة ليس أمراً طبيعياً فحسب بل أيضاً من الطبيعى أن تمرى بحزن شديد وهذه

العملية ما هى إلا تغيُّر يحدث خطوة خطوة حتى تصلى إلى شفاء لمشاعرك . ولكن الله معكِ " فرجاؤنا من أجلِكم ثابت . عالمين أنكم كما أنتم شركاء فى الآلام كذلك فى التعزية أيضا" (٢ كورنثوس ١ : ٧) وتذكرى : " عند المساء يبيت البكاء وفى الصباح تر" (مزمور ٣٠ : ٥) .

فقد تمتد فترة الشفاء من هذا الحزن من ستة أشهر إلى ثلاث سنوات وأحياناً أكثر من ذلك فى بعض الحالات ، لهذا أشجعك ألا تقارنى نفسك بأى شخص آخر يكون قد اجتاز مثل هذا الاختبار . حتى هؤلاء الذين اختبروا فقدان والدك لأن حزنك أمر خاص بك وحدكِ ، لأن هذا الحزن مبنى على علاقتك الشخصية والخاصة التى كانت لكِ مع والدك هذا بالإضافة إلى أن مشاعرك وأمورك الروحية والعقلية ستلعب دوراً فى عملية الحزن هذه .

ولكن عليكِ أن تعى أنه سيكون هناك ميل فى داخلك للتركيز على ما لا تملكيه وبالتالى ستفقدين متعة الذكريات الرائعة التى تملكيها ، فيعد هذا الذهن السلبى من ضمن عوائق الشفاء عندما يحدث الموت فجأة ، ولكن اتخذى مما يلى شعاراً لحياتك : " لأنظر إلى تلك السنوات التى كان أبى فيها جزءاً من حياتى ... فلدى الكثير من الذكريات الرائعة التى يجب أن أشكر الله من أجلها " يخبرنا مزمور ١٠٠ : ٤ إنه يمكننا أن ندخل " أبوابه بحمد دياره بالتسبيح " وتنطوى هذه الآيه على أن القلب الشاكر يمكنه أن ينتقل من حالة الحزن بسرعة إلى التعزية بحضور المسيح " ففى وسط ألمك ، قد يكون الحزن فرصة لأبيك السماوى ليملأ وحدتك ، وأصلى لكى تجدى هذه التعزية بسرعة .

تعالى إلى إله التعزية :

ثقى فى أن الله يعلم ألمك ويتفهمه واطلبى منه أن يعالج الفراغ الذى تعانين منه :

" يا رب إلهى استغثت بك فشفيتنى " (مزمور ٣٠ : ٢) إن الشفاء الكامل والرائع يأتى من يدى الله .

افتحى قلبك على أن الشعور بالألم أمر واقع :

عندما يموت شخص عزيز علينا عادة ما يكون فى داخلنا ميل إلى أن نلوم الله على موت ذلك الإنسان ولكن تذكرى أن الله إله الحب ، فلم يسمح لأبيك أن يموت ليعاقبك أو ليشعرك بالألم ذلك لأن الموت أمر سنختبره جميعاً ، ولكن يعدنا الله بأن يسير معنا جنباً إلى جنب عندما يتحتم علينا أن نختبر فقدان أحد الأحباء أو عندما نواجه الموت بأنفسنا . " أيضاً إذا سرت فى وادى ظل الموت لا أخاف شراً لأنك أنت معى عصاك وعكازك هما يعزياننى" (مزمور ٢٣ : ٤) .

حافظى على ضميرك طاهراً :

عادة ما يختلط حزننا بالشعور بالذنب ، فعادة ما نحزن على أمور فعلناها أو أمور كان يجب أن نفعلها ، وعادة ما يحدث هذا عندما يموت شخص عزيز علينا فإذا كانت هناك أية وعود لم تفيها أو كلمات غير طيبة أو تصرفات غير سليمة تهاجم ضميرك اعترفى

بها للرب . وتذكرى أنه بمجرد أن تعترفى بخطاياكِ : " فهو أمين وعادل حتى يغفر لنا خطايانا ويطهرنا من كل إثم " (١ يوحنا ١ : ٩) .

احصلى على قوتك من المسيح

قد تشعرين أن حزنك عظيم جداً لدرجة أنك لا تستطيعين التغلب عليه ، وهذا أمر صالح لأن الله يباركنا عندما نكتشف ضعفنا ، فعندما تشعرين كما لو أنك ممزقة أعلنى ما تقوله رسالة فيلبى ٤ : ١٣ " أستطيع كل شئ فى المسيح يسوع الذى يقوينى " .

تعزى من خلال هؤلاء الذين يرسلهم لكِ الله

على الرغم من أنه لا يوجد ما يعوضك عن موت أبيك إلا أن شعورك بالألم سيقل عندما تشاركين المقربين إليكِ بما تشعرين به ولا تفكرى فى أنه يجب عليكِ إخفاء ألمك أو دموعك ، فيقول الله : " احملوا بعضكم أثقال بعض وهكذا تمموا ناموس المسيح " (غلاطية ٦ : ٢) احرصى على قضاء وقت فى تقوية علاقتك بالآخرين ممن يهتمون بكِ والآن عليك أن تحصلى على التعزية من هؤلاء المحيطين بكِ فلا يوجد ما يربط الناس ببعضهم البعض أكثر من التجارب المحزنة .

قوىّ إيمانك بتعزية الآخرين

تخبرنا الرسالة الثانية إلى كورنثوس ١ : ٣- ٥ بهذا " مبارك الله أبو ربنا يسوع المسيح أبو الرأفة وإله كل تعزية الذى يعزينا فى

كل ضيقنا حتى نستطيع أن نعزى الذين هم فى كل ضيقة بالتعزية التى نتعزى بها من الله . لأنه كما تكثر آلام المسيح فينا تكثر تعزيتنا أيضاً " .

أحتفظى بالإيجابيات

إن كلمة الله حق فهناك قوس قزح الذى يعقب عواصف الحياة ، فسيزيد اختبار الحزن الإلهى من الذى فى قلوبنا نحو الآخرين ، فعندما ترين أن هناك هدفاً جديداً فى حياتك ورجاء جديداً لمستقبلك ستتعلمين أن تكونى مكتفية بما أنت فيه (فيلبى ٤ : ١١) .

قوتك تأتى من الحزن

يُعَد الله من خلال يسوع المسيح ، هو رجاؤك العظيم ، وأشجعك على تسليم كل شئ للرب خلال هذه الأيام لأنه يحبك بشدة . وسيوفر لكِ الله كل ما تحتاجين إليه لتتحملى أحلك الساعات . تذكر رسالة العبرانيين ٦ : ١٩ " الذى هو لنا كمرساة للنفس مؤتمنة وثابتة تدخل إلى ما داخل الحجاب " خذى هذا الوعد وعداً شخصياً لكِ وحوليه إلى صلاة .

أشكرك يا رب لأنك أعطيتنى مرساة لنفسى ففى حضورك سأنتقل من حزنى إلى قوتك .



٢٥

مرض مزمن

معضلة الحياة والموت

عزيزتي جوون

تعاني ابنتي التي تبلغ الخامسة عشرة من عمرها من مرض سرطان الدم ، وقد كان مقرراً أن تنتهي من علاجها الكيميائي منذ أسبوعين ولكن الأطباء أخبرونا بأنهم لا يعتقدون أنها ستعيش إذا ما توقفت عن هذا العلاج فهم يريدونها أن تستمر في العلاج ولكنها ترفض ذلك بشدة فهي تقول إنها في آخر مرة ذهبت لتأخذ هذا العلاج (وكان ذلك منذ ثمانية أشهر) وعدناها بأننا سنسمح لها باتخاذ القرار إذا قرر الأطباء أنها يجب أن تستمر في العلاج الكيميائي .

إنني ممزقة فأنا لا أعلم ماذا أفعل ، فإذا أرغمتها على الرجوع إلى العلاج الكيميائي ثم انتكست حالتها بأي صورة من الصور كما حدث من قبل وماتت فسأشعر بالذنب ، وإذا وافقتها على ألا تأخذه ثم ماتت فسينتابني أيضاً الشعور بالذنب . وأعلم أن الكتاب المقدس يخبرني بأن الله لن يسمح بأن أحتمل فوق ما أستطيع ولكن هذا الأمر أكبر من إحتمالي .

هل يهتم الرب فعلاً بما يحدث لي وإذا كان يهتم فلماذا لا يتدخل ويفعل شيئاً؟

عـزيزتى

إن الـموقف الـذى تمريـن بـه فـى غايـة الصعوبـة إذ أنـك تواجهين هذه القرارات المؤلمة . فمواجهة احتمال موت ابنتك من أسوأ الكوابيس التى يواجهها الآباء ، ومن الطبيعى أنكِ تشعرين بأنه لا يوجد من يفهمك ويشعر بألمك ... حتى الله . ولكنى أوّد أن أؤكد لكِ أن الله يعلم ما تمرين به وهو يهتم بكِ جداً وقد وضع حدوداً لصعوبة الموقف الذى تمرين به فهو يشعر بكل ما تشعرين به من ألم . فهو يرى كل عصفور صغير يقع على الأرض فهو يهتم بهذا العصفور الصغير . " فلا تخافوا . أنتم أفضل من عصافير كثيرة " (متى ١٠ : ٣١) .

على الرغم من أن ثقتك فى أن الله له مطلق السيطرة على ما تمرين به من ظروف الآن إلا أنه يجب عليك أن تثقى فيه . فعندما وعدتِ ابنتك منذ ثمانية أشهر بأنه باستطاعتها أن تتخذ قراراتها

كان الله يعلم بما ستجوز فيه اليوم ، فلا يوجد ما يندهش له الله فيما يتعلق بمرض ابنتك فحقيقة الأمر هى أن حياة ابنتك لا ترتبط مطلقاً بقراراتك أو بقراراتها لكن تعتمد على خطة الله وهدفه من حياتها . فكما ترين فهو الذى أعد خطة خاصة لحياتها وقد حدد عدد أيامها حتى قبلما تولد " لأنك أنت اقتنيت كليتىَّ . نسجتنى من بطن أمى . أحمدك من أجل أنى قد امتزت عجباً . عجيبة هى أعمالك ونفسى تعرف ذلك يقيناً لم تختفِ عنك عظامى حينما صُنعت فى الخفاء ورُقمت فى أعماق الأرض . رأت عيناك أعضائى وفى سفرك كلها كُتبت يوم تصوَّرت إذ لم يكن واحد منها (مزمور ١٣٩ : ١٣ - ١٦) .

إلا أن قرارك هذا سيحدد علاقتك بابنتك وبالتالى فإنى أشجعك على أن تحترمى كلمتك وتثقى فى أن قراراتها واختياراتها هما فى يدى الله ، ثم ركزى على تعميق علاقتك بها لتكون علاقة مبنيَّة على علاقة كل منكما بالرب ، فاقضيا وقتاً معاً لتقرآ كلمة الله ، وتتناقشا فيها وتصليا معاً وتسبحا الله ، ويمكنكما أن تشاركا بعضكما البعض ببعض الرؤى الروحية وتحفظا معاً بعض الآيات ، وعليكما أن تزيلا أى آثار للحزن من داخلكما ، وتحتفظا بضمير سليم أمام الله وافرحى بابنتك كما يفرح بك الله .

أعتقد أنه صعب عليكِ أن تتركى القرار فى هذا الأمر لابنتك ولكن قد تجدين بعض الراحة فى حقيقة أنها فى يدى الله فعلى الرغم من شدة حبك لابنتك إلا أن حب الله لها أكثر بكثير من حبك لها . فكما طلب الله من إبراهيم أن يثق فيه فيما يتعلق بأمر ابنه

إسحق يطلب الله منك أيضاً الآن أن تثقى فيه فيما يتعلق بشأن ابنتك. وعلى الرغم من أن حياة إسحق قد حُفظت ، فيجب أن تعلمى أن الله هو الذى أنقذ إسحق وليس ابراهيم فقد كان إسحق ميتا فى قلب إبراهيم عندما وضعه على المذبح ورفع سكينه عليه إلا أن ابراهيم كان يعلم أن الله يستحق كل ثقته وكان يفضل أن يستسلم ليدى الله القدير عن أن يلعب الدور الذى يجب أن يلعبه الله. (تكوين ٢٢ : ١ - ١٨ وعبرانيين ١١ : ١٧ - ١٩) أصلى أن تضعى حياة ابنتك فى يدى الله وتختبرى سلام الله وتعزيته كما وعد فى متى ١١ : ٢٨ ، ٢٩ " تعالوا إلىَّ يا جميع المتعبين والثقيلى الأحمال وأنا أريحكم. احملوا نيرى عليكم و تعلموا منى لأنى وديع ومتواضع القلب فتجدوا راحة لنفوسكم ".

يجب أن تدركى أن هناك كثيرين ممن يمرون بما تمرين به يشعرون بمشاعر خاطئة بالذنب ، حيث يعتمد الإحساس السليم بالذنب على ارتكاب أمر يخالف ما يريده الله منك بينما يعتمد الشعور الخاطئ بالذنب نتيجة لتحملك مسؤلية شئ بطريق الخطأ وليس على ارتكاب أمر لا يتماشى مع تعاليم ووصايا الله ، فإذا قررت ابنتك عدم الاستمرار فى العلاج الكيميائى فأنتِ لست مسئولة عن اختيارها هذا و بالتالى فإنك غير مسئولة عن موتها إذا حدث ذلك. " الرب يميت ويحيى. يهبط إلى الهاوية ويصعد " (١ صموئيل الأول ٢ : ٦).

و تعد مواجهة حقيقة الموت بالنسبة لنا أو لأحد أحبائنا مهمة صعبة لمعظمنا فيبدو كما لو أننا لا نرى مدى ضآلة الستارة

التى تفصل هذه الحياة عن الحياة القادمة حتى يفتح الله عيوننا على هذه الحقيقة فوعد الله لا يتغيَّر أبداً . " وتعرفون الحق والحق يحرركم " (يوحنا ٨ : ٣٢) **وفيما يلى ثلاث حقائق كتابية ستعزينا عند مواجهة حقيقة الموت .**

الموت حقيقة أكيدة

إن قبول عطية الحياة التى أعطانا الله إياها تعنى أننا سنرث الموت ، فالميلاد الأول هو أول خطوة نحو الموت ، فمن بين علامات النضوج الروحى إدراك أن الموت حقيقة أكيدة وضعها الله وقبول هذه الحقيقة . " لكل شئ زمان ولكل أمر تحت السموات وقت. للولادة وقت وللموت وقت للغرس وقت ولقلع المغروس وقت " (جامعة ٣ : ١ ، ٢) .

الموت مدخل إلى حياة أخرى

يمكن أن يكون الموت مدخلاً إلى حياة أبدية ويمكن أن يكون مدخلاً إلى تعاسة أبدية ، فالموت ليس نهاية الحياة ولكنه بداية جديدة ، فبالإيمان فقط يمكننا أن نحصل على وعد الله بالحياة الأبدية وذلك لأننا مولودون وفى داخل قلوبنا رغبة لنعيش إلى الأبد . " ادخلوا من الباب الضيق . لأنه واسع الباب ورحب الطريق الذى يؤدى إلى الهلاك . وكثيرون هم الذين يدخلون منه . ما أضيق الباب وأكرب الطريق الذى يؤدى إلى الحيوة . وقليلون هم الذين يجدونه (متى ٧ : ١٣ ، ١٤) .

الموت أمر الهى

يخبرنا الحق بأن كل المؤمنين قد ماتوا بالفعل ! فالله يريدك أن " تموتى عن ذاتك " بما أنكِ ابنته وأن تخضعى للمسيح الذى يحيا فى داخلك والذى يعبِّر عن حياته ووجوده من خلالك . " مع المسيح صُلبت فأحيا لاأنا بل المسيح يحيا فىّ فما أحياه الآن فى الجسد فإنما أحياه فى الإيمان إيمان ابن الله الذى أحبنى وأسلم نفسه لأجلى " (غلاطية ٢ : ٢٠) .

و إذا كان بداخلك أية تساؤلات عن المكان الذى ستقضى فيه ابنتك حياتها الأبدية فعليك أن تقضى معها بعض الوقت لتتحدثا فى هذا الأمر ، وإذا لم تكن لديك المقدرة على القيام بهذا الأمر فاطلبى من شخص آخر ممن تحترمينهم أن يساعدها على فهم كيفية الدخول فى علاقة شخصية مع الرب يسوع المسيح فهى تحتاج أن تفهم العواقب المترتبة على قرار الحياة والموت الذى هى مزمعة أن تتخذه .

وعندما تشعرين بأنك تمرين بأيام عصيبة وصعبة وعندما يدخل الحزن إلى قلبك عليك أن تتعزى من آيات الكتاب المقدس ، فالهجى فى هذه الآيات واحفظيها عن ظهر قلب وحاولى فهم وجهة نظر الله عن معضلة الحياة والموت بالنسبة للإنسان .

* حياتك ليست ملكاً لكِ ، فأنت تنتمين إلى عائلة الله لذلك يمكنك أن تثقى فى أن الله سيتصرف بكل الحب

والعدل نحوك ونحو ابنتك فى هذه الحياة وعند الموت أيضاً ." لأننا إن عشنا فللرب نعيش وإن متنا فللرب نموت فإن عشنا وإن متنا فللرب نحن " (رومية ١٤ : ٨) .

* إن الحياة لا تقاس بمدتها ولكن بنوعيتها . " الآن يتعظم المسيح فى جسدى سواء كان بحيوة أم بموت . لأن لى الحيوة هى المسيح والموت هو ربح " (فيلبى ١ : ٢٠ ، ٢١) .

* لن يسمح الله بأن يحدث لنا شئ بدون قصد وهدف من ورائه . " فى قلب الإنسان أفكار كثيرة لكن مشورة الرب هى تثبت . (امثال ١٩ : ٢١) .

* الله لا يدعنا نجرَّب فوق ما نحتمل ، ولكنه سيمدنا بالمخرج حتى نستطيع أن نحتمل . " لم تصبكم تجربة إلا بشرية . لكن الله أمين الذى لا يدعكم تجربون فوق ما تستطيعون بل سيجعل مع التجربة أيضاً المنفذ لتستطيعوا أن تحتملوا " (١ كورنثوس ١٠ : ١٣) .

* الله هو المتحكم فى كل الأمور فلا يوجد شئ يمكن أن يحدث لنا فى هذه الحياة أو عندما نموت دون أن يوافق عليه الله اولاً . " أنظروا الآن أنا أنا هو وليس إله معى .أنا أميت وأحيى . سحقت وإنى أشفى وليس من يدىَّ مخلِّص " (تثنية ٣٢ : ٣٩) .

* سيذهب كل ابن من أبناء الله إلى مكان أفضل من هذا الذى يعيش فيه الآن ، ففى بعض الأحيان نتبنى وجهة نظر معينه فى

هذه الحياة فنشعر أننا لو ظللنا أحياء على هذه الأرض فسيكون افضل ولكن الله له وجهة نظر مختلفة فهو يرى أن السماء هى افضل شئ بالنسبة لنا . " وسيمسح الله كل دمعة من عيونهم والموت لا يكون فى ما بعد ولا يكون حزن ولا صراخ ولا وجع فى ما بعد لأن الأمور الأولى قد مضت " (رؤيا ٢١ : ٤) .

لقد مررت بتجربة مريرة وصعبة إذ أنك كنت بجانب ابنتك طوال فترة مرضها وعلاجها ، ولذلك أود أن أشاركك بما تقوله ٢ كورنثوس ١٢ : ٧ - ١٠ حيث كان بولس قد تضرع إلى الله ثلاث مرات ليرفع عنه الشوكة التى كانت فى جسده ولكن الله أجابه " تكفيك نعمتى لأن قوتى فى الضعف تُكمل " ووجد بولس أن معاناته كانت بركة له .

الجزء السابع

النمو فى النعمة

LOGOS center



٢٦

الـغفران

مـهمـة ممـكنة

عزيزتي جوون

لقـد قضيـت فـترة طفولـة قاسـية ومملـوءة بكثـيرمن مشاعر الرفض فقد انفصل أبواى وأنا صغـير ورفـض كـل منهما أن أعيـش معـه ولذلـك فقـد كنـت أتنقـل بـين مجموعة من أقربائنا ثم استقر بـى الحـال مـع جدتـى ، وقـد كـان هـذا منـذ عـدة سـنوات وقـد مـات والـدىّ ولكنـى أشعر بأنه مستحيل أن أغفر لهما ما فعلاه بـى .

لذلك أشعر بإحباط شديد فماذا أفعـل؟ .

عـزيزى

مـن الواضـح أنـك عـانيـت كثيراً مـن مشـاعر الرفـض هـذه طـوال حياتك لدرجة أنك شعرت أن الغفران أمر مستحيل وعلى الرغم من أن شعورك بأنك مرفوض كان شعوراً سليماً إلا أن شعورك بـأنك لا تستطيع أن تغفر شعور غير سليم لذلك إن استسلـمت لهـذا الشـعور فستظل تشعر بالإحباط إلى الأبد ، ولكـن يمكنـك أن تحصـل علـى النصرة فى حياتك عندما تفهم هذا المبدأ جيداً : إن الله لا يطلب منك أن تفعل شيئاً دون أن يعطيك القدرة على أن تفعله حيث تخبرنا كلمة الله : " وكونوا لطفاء بعضكم نحو بعض شفوقين متسامحين كما سامحكم الله أيضاً فى المسيح " (أفسس ٤ : ٣٢) فعندما قبلت الرب يسوع كمخلص شخصى لك وسلمته كل شئ فى حياتك فإنك بهذا تكون قد حصلت على حضور الله الدائم فى حياتك وقوته **أيضاً** حيث تخبرنا كلمة الله : " أمين هو الذى يدعوكم الذى سيفعل أيضاً " (١تسالونيكى ٥ : ٢٤) .

لقد شعر الله بمشاعر الرفض التى شعرت بها : " محتقر ومخذول من الناس رجل أوجاع ومختبر الحزن " (إشعياء ٥٣ : ٣) ولكنه على الصليب اختار أن يغفر لهؤلاء الذين كانوا يستهزئون به وصلبوه ، فقد صلى قائلاً : " يا أبتاه اغفر لهم لأنهم لا يعلمون ماذا يفعلون . " (لوقا ٢٣ : ٣٤) ولذلك عندما تكون حياة المسيح فى داخلك ستتمكن أنت أيضاً من أن تغفر لمن أساءوا إليك وذلك بقوة المسيح . ردد هذه الآية : " أستطيع كل شئ فى المسيح الذى يقوينى " (فيلبى ٤ : ١٣) .

وفيما أنت تسعى لتعالج ما حدث بداخلك من آثار الماضى أصلى لكى تكون الخطوات التالية خطوات مفيدة بالنسبة لك :

اعترف بالألم (واجه الخطية)

لا ينكر الغفران الألم الذى نتج عن الرفض ولا يقلله .عندما ظهر يسوع للتلاميذ بعد القيامة قال لتوما الشكاك : " هات اصبعك إلى هنا وابصر يدىَّ وهات يدك وضعها فى جنبى ولا تكن غير مؤمن بل مؤمناً " (يوحنا ٢٠ : ٢٧) . ما زال يسوع يحمل علامات الصليب، فقد أظهر أنه لا يحتاج إلى إنكار ألمه أو تقليل حجم معاناته ليعلن أنه غفر لهؤلاء الذين أساءوا اليه . فربما سيضطر إلى حمل هذه العلامات فى جسده إلى الأبد لذلك فأنت أيضاً لا تحتاج إلى أن تغيِّر الحق الخاص بالألم الذى تشعر به من الماضى الذى كنت تعيشه .

الغفران لمن لا يستحق

إذا كنت تعتقد أن هؤلاء الذين أساءوا إليك لا يستحقون الغفران فأنت محق فى ذلك ! فالغفران لا يعتمد على العدل ولكنه يعتمد على النعمة (أى أنك تعطى لشخص عطية هو لا يستحقها) فأنت تختار أن تمنح المخطئ نعمة ورحمة لا يستحقهما ... مثلما اختار المسيح أن يمنحك **النعمة والرحمة من خلال الخلاص الذى منحك إياه فكما تقول رسالة أفسس ٢** : ٨ ، ٩ " لأنكم بالنعمة أنتم مخلصون بالإيمان وذلك ليس منكم . هو عطية الله . ليس من أعمال كيلا يفتخر أحد " .

الغفران ليس شعوراً لكنه اختيار لطاعة وصايا الله

" محتملين بعضكم بعضاً ومسامحين بعضكم بعضاً إن كان لأحد على أحد شكوى . كما غفر لكم المسيح هكذا أنتم أيضاً " (كولوسى ٣ : ١٣) فليس عليك أن تشعر برغبتك فى أن تغفر لكى تغفر ولكن الغفران هو خطوة واعية من الإرادة لتتخلص من حقك فى الانتقام ولتتخلص من حقك فى أن تشعر بالبغضة والكراهية . فعندما كان الناس يرجمون استفانوس بالحجارة لم يكن يشعر بالرغبة فى الغفران ولكنه اختار أن يغفر لهم وصلى قائلاً : " يارب لا تقم لهم هذه الخطية " .

إن اختيار الغفران لا يعنى أن مشاعرك ستتغيَّر بطريقة أتوماتيكية أو أن قلبك سيُشفى فى الحال ، فشفاء الذراع المكسورة لا يحدث بين يوم وليلة وكذلك فإن شفاء القلب المكسور سيستغرق وقتاً فهذا أمر طبيعى وتذكر أنك لا يجب أن تشعر بالرغبة فى الغفران لتغفر لمن أساءوا إليك وبالتالى فإن الغفران هو اختيار أن تطيع الله .

الغفران لا يعنى النسيان

ربما تكون قد سمعت العبارة التى تقول إن الغفران يعنى النسيان ولذلك فأنت تقول إن هذا مستحيل وعندما تختار أن تغفر لشخص ما فهذا لا يعنى أنك تمر بحالة مقدسة من " فقدان الذاكرة " فالله لا يعانى من حالة فقدان للذاكرة فعندما تقرأ أن الله اختار ألا يتذكر خطاياك فإن هذا لا يعنى أنه لا يمسك هذه الخطايا ضدك ولذلك فكر جيداً فيما يلى : فهذا يحتاج إلى شخصية من نوع خاص لتتذكر الأخطاء وتغفرها بدلاً من إنكارها وكأنها لم تحدث لذلك فإن تذكر الأخطاء يجعل استمرار الغفران أمراً ضرورياً .

عش فى وئام مع من حولك (حرر نفسك)

الغفران طريق الحرية

هل قلت من قبل فى نفسك : " لقد حاولت أن أغفر ولكن هذا لم يُجد " ؟ فعليك أن تفهم أن الغفران ليس مجرد أمر يحدث مرة واحدة فقط ولكنها عملية مستمرة للغفران ، ففى متى ١٨ : ٢١ ، ٢٢ نرى أن الغفران لا يعتمد على استجابة الشخص الذى أساء إليك : حينئذ تقدم إليه بطرس وقال يارب كم مرة يخطئ إلىّ أخى وأنا أغفر له . هل إلى سبع مرات . قال له يسوع لا أقول لك إلى سبع مرات بل إلى سبعين مرة سبع مرات " فقد يكون التفاعل الصوتى لشخص يطلب الغفران والضمان الذى يقدمه الشخص الذى يغفر أمراً يبعث على التعزية إلا أن هذا التفاعل ليس بالأمر الضرورى فى مسألة الغفران هذه ، حتى لو استمر الشخص الذى أخطأ فى حقك فى خطئه فمازال بإمكانك أن تغفر لأن الغفران هو شئ ينبع من قلبك أنت فقط ، فالغفران أمر ممكن لأى شخص فى أى وقت " لأنه ليس شئ غير ممكن لدى الله " (لوقا ١ : ٣٧) .

غفرانك لا يمحى خطأ الشخص الذى أخطأ فى حقك

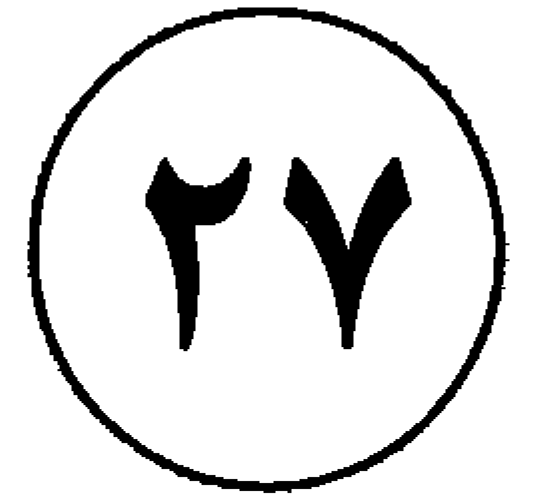
عندما تغفر فأنت بذلك لا تعفى الشخص الذى أخطأ فى حقك من مواجهة العواقب المترتبة على تصرفاته ، فالله الذى يتحكم فى كل الأمور يرى كل شئ ويعلم كل شئ وهو أيضاً يعلم كيف يتعامل مع الشخص الذى أخطأ فى حقك ، فالرب يقول : " لأنه مكتوب لى النقمة أنا أجازى يقول الرب " (رومية ١٢ : ١٩) .

الصلاة تدعم الغفران

يارب اعترف لك بالألم الذى شعرت به فى الماضى .. فقد شعرت بالأذى الشديد ، وعلى الرغم من أننى أكره ما حدث إلا أننى أرفض أن أحتفظ به فى قلبى لأنى أعلم أن عدم الغفران سيجعلنى أسيراً للمرارة ، فأنا أختار أن أغفر لهؤلاء الذين أساءوا الىّ وذلك لأنك أنت يارب قد سامحتنى بدون مقابل ولذلك لن أقوم بدور القاضى لذلك فإنى أتركهم فى رعايتك لأنى أعلم أنك تحكم بالعدل والآن أنا أطلب منك أن تعطينى السلام الذى وعدتنى به وذلك لأنك أنت رئيس السلام . أشكرك يارب لأنك حررتنى .

يا أيها الطفل الغالى على قلب الله تصالح مع الماضى بالطريقة التى حددها الله لك ، عندئذ فقط ستحصل على السلام الذى وعدك به الله ، حتى لو بدا فى بعض الأوقات أنه من الصعب أن تغفر تمسَّك بكلمته " لأنكم تحتاجون إلى الصبر حتى إذا صنعتم مشيئة الله تنالون الموعد " (عبرانيين ١٠ : ٣٦) .





إرادة اللــه

صوب على الهدف

عزيزتي جوون

لقد ذكر لى جـدى قبـل موتـه أنـه فقـد دعـوة اللـه فـى حياتـه ، وأنـا لا أريـد أن أفقـد دعـوة اللـه لحيـاتى فكيف أعـرف إرادة اللــه فـى حيـاتى ؟ فأنـا لا أريـد أن أضيّع حيـاتى وأمـوت وأشعر بمـا شعر بـه جـدى قبـل موتـه لكنـى أريـد أن أعتمـد علـى اللــه فأنـا أسـعى لـمعرفة مركز إرادته ولكنـى لا أعرف كيـف ؟.

عـزيزى

كم سيكرم الله قلبك الذى يستسلم له بهذا الأسلوب ! قد يكـون من الـمفيد بالنسبة لك أن تعرفـ أن إرادة اللـه ليس لهـا مركـز فهى ليست هدفاً بعيداً وصعب المنـال فإرادة اللـه أكبر مما تتـخيَّل ،فـإرادة اللـه هـى خطتـه الـمثالية وهدفـه الكـامل والصـالح الـذى يريـدك أن تعرفه. إذن فلـماذا توجد هذه الصعوبة فى معرفة إرادة الله ؟

إرادة اللـه الثابتة

جزء كبير من إرادة الله واضح ومعلن لنا من خلال المبادئ الكتابيـة مثـل حفـظ الوصايـا العشـر (خـروج ٢٠) وأن تحفـظ نفسـك عفيفـاً (١تسـالونيكى ٤) فتعد هـذه الـمبادئ الكتابيـة إرادة اللـه الثابتـة والتـى تنطبق على كل مؤمن ، فإذا كنت تعيش مخلصاً لحق اللـه الـمعلن مـن خلال الكتاب المقدس فتشجع لأنك بالفعل تتتبع إرادة الله فى حياتك .

إرادة اللـه الخاصة لك

يبدو أنك تبحث عن إرادة اللـه الخاصة لـك وهـى تختلـف مـن مؤمن لآخر، فعلى الرغم من أنه يمكنك أن تعرفـ إرادة اللـه الثابتـة مـن خـلال الـكلمة إلا أنـه لا يمكنك أن تعـرفـ إرادة الله الخاصة

بحياتك بدون قيادة الرب لك فعلى سبيل المثال يخبرنا الكتاب المقدس بضرورة أن تخدم الرب (تثنية ١٠ : ٢٠) فهذه هى إرادته الثابتة ولكن لم يشرح لنا الكتاب المقدس كيف يمكنك أنت أن تخدم الله ، إذ أنه يمكنك أن تخدم الرب بأن تشترك فى فريق الترانيم ، أو أن تعلم فى أحد فصول درس الكتاب ، أو أن تخدم فى إحدى لجان الكنيسة ، أو أن تطعم الجائعين، أو أن تساعد المحتاجين ، أو أن تعلم الأطفال ، أو أن تقدم لمن يمرون بفترة المراهقة النصح ، وهكذا ولكن لا يمكنك أن تفعل كل ذلك ! فالرب وحده هو الذى يستطيع أن يعلن لك عن ما يناسبك أنت شخصياً ، فهو مستعد أن يعلن لك الدور المناسب للنشاط المناسب فى الوقت المناسب وفى المكان المناسب ، فمعرفة إرادة الله الخاصة لك لا تنطوى على معرفة التمييز بين الجيد والسئ ولكنها تنطوى على التمييز بين ما هو الأفضل من بين الأمور الجيدة ، وهكذا نجد أن إرادة الله الثابتة معلنة لنا فى الكتاب المقدس وإرادته الخاصة بكل شخص فينا معلنة فى داخل قلب كل منا .

النمو مع الله

إذا كنت تريد حقاً معرفة إرادة الله الآب ، سواء إرادته الثابتة أو إرادته الخاصة لك فيجب أن يكون الدخول فى علاقة أعمق مع الله الابن هى هدفك الأول ، فنجد أن يسوع يصف طبيعة العلاقة الخاصة بينه وبيننا فيقول : " أنا الكرمة وأنتم الأغصان . الذى يثبت فىّ وأنا فيه هذا يأتى بثمر كثير. لأنكم بدونى لا تقدرون أن تفعلوا شيئاً " (يوحنا ١٥ : ٥) .

أود أن أوضح لك معنى هذا الحق الكتابى بما يلى : افترض أنك وأنت فى سن السابعة أن هناك زوجاً وزوجة تبنياك وعندما دخلت بيتهما لأول مرة وأنت لا تعرف ما هى إرادتهما لك فأنت لا تعرف ما هى الحجرة التى

ستستخدمها وما هى القيود التى يجب عليك مراعاتها وما هى الحرية المتاحة لك ، لذلك فأنت لا تعرف ما هى إرادتهما من نحوك لأنك لم تعرفهما بعد ولكن بعدما تقضى وقتاً معهما وأنت تسعى إلى معرفة إرادتهما فستشعر بإرادتهما نحوك ، وهكذا كلما اقتربت أكثر من المسيح كلما اتضحت إرادته لك.فعلاقتك بالله أهم بكثير من الدور الذى ستلعبه من أجل الله وذلك من وجهة نظر الله فهو يريد الدخول فى علاقة حميمة معك أكثر مما يريدك أن تنشغل بأمور أخرى فهو يلخص تأكيده على الدخول فى علاقة حب معك فى متى ٢٢ : ٣٧ " تحب الرب إلهك من كل قلبك ومن كل نفسك ومن كل فكرك . "

فستجد كفايتك فى علاقتك مع الله أكثر مما ستجدها فى مجموعة من القواعد ، يجب أن تنظم قراءتك للكتاب المقدس لأنه كلما قرأت كلمة الله عرفت أفكار الله أكثر وكلما عرفت أفكار الله أكثر عرفت إرادته وتعلن لنا رسالة رومية ١٢ : ٢ نوعية النمو " ولا تشاكلوا هذا الدهر. بل تغيروا عن شكلكم بتجديد أذهانكم لتختبروا ما هى إرادة الله الصالحة المرضية الكاملة "

إرشاد من الله

الله لا يلعب معك " الاستغماية " ليجعل معرفة إرادته مسألة متعة بالنسبة له ومسألة تجعلك تصاب بالإحباط ، فقد وعدك الله بأنه سيقودك فى اتخاذ كل قرار فى حياتك : وفى مزمور ٣٢ : ٨ يؤكد لك الله بأنه متداخل معك فى كل أمر من أمور حياتك " أعلمك وأرشدك الطريق التى تسلكها . انصحك عينى عليك " ومن الناحية العملية كيف يعلن الله لك عن إرشاده الخاص والمميَّز لك أنت شخصياً ؟

يد الله التى ترشدك

الله يقودك من خلال من خلال الكلمة

العطايا	(رو١٢ : ٤ - ٨)
الفهم	(أمثال ٢٤ : ٣٢)
الانطباعات	(يوحنا ١٦ : ١٣)
الرغبات	(فيلبى ٢ : ١٣)
النصح	(أمثال ١٥ : ٢٢)
الضروريات	(١ تيموثاوس ٥ : ٨)
الظروف	(يوحنا ٥ : ١٩ ، ٢٠)
الإرشاد	(أفسس ١ : ١٧ ، ١٨)

الجزء الثانى : حتى يمكنك أن تتتبع إرشاد الله

* استخدم شعورك والمنطق الطبيعى
* أن تكون حساساً للروح القدس
* معرفة أن الله يضع فى داخلك رغبات
* اطلب النصح من الحكماء والمشهود لهم بالتقوى
* حدد أولويات ومسئوليات حياتك
* عندما تجد أن الله يعمل فى مجال ما من مجالات حياتك انتبه
* صلِّ من أجل الحكمة واعرف المسيح بطريقة أفضل.
* الهج فى كل آية من هذه الآيات لتكتسب رؤية أعمق لمعنى خطة وإرادة الله لحياتك

وفيما أنت تطلب معرفة إرادة الله، ماذا عن الاهتمامات التى تشغلك والتى لا تجد فى الكتاب المقدس إجابة عنها ؟ هل حقاً تبذل أقصى جهدك ؟ لا ! فإن روح الله فيك الآن ليعلن لك عن إرادة الله الخاصة بك أنت حيث تخبرنا رسالة أفسس ١ : ١٣، ١٤ أنه حينما قبلت المسيح كمخلصك قبلت أيضاً الروح القدس ليسكن فيك إلى الأبد، وقد قال يسوع فى يوحنا ١٦ : ١٣" إن روح الحق يرشدكم إلى جميع الحق ... ويخبركم بأمور آتية " سيُعلم الروح القدس الذى فى داخلك عقلك كيف يفكر وسيرشدك كيف تتصرف وسيؤثر على عواطفك بما يريدك أن تشعر به بكل الطرق التى يراها الله مناسبة لك.

وفى المرة القادمة عندما تطلب إرادة الله فكِّر فى أن كل شئ مستطاع عند الله واسأل نفسك هذه الأسئلة :

* هل تحدث الله عن هذا الأمر بصفة خاصة فى كلمته ؟ وإذا كان قد تحدث فافعل هذا الأمر وأنت مطمئن ؟

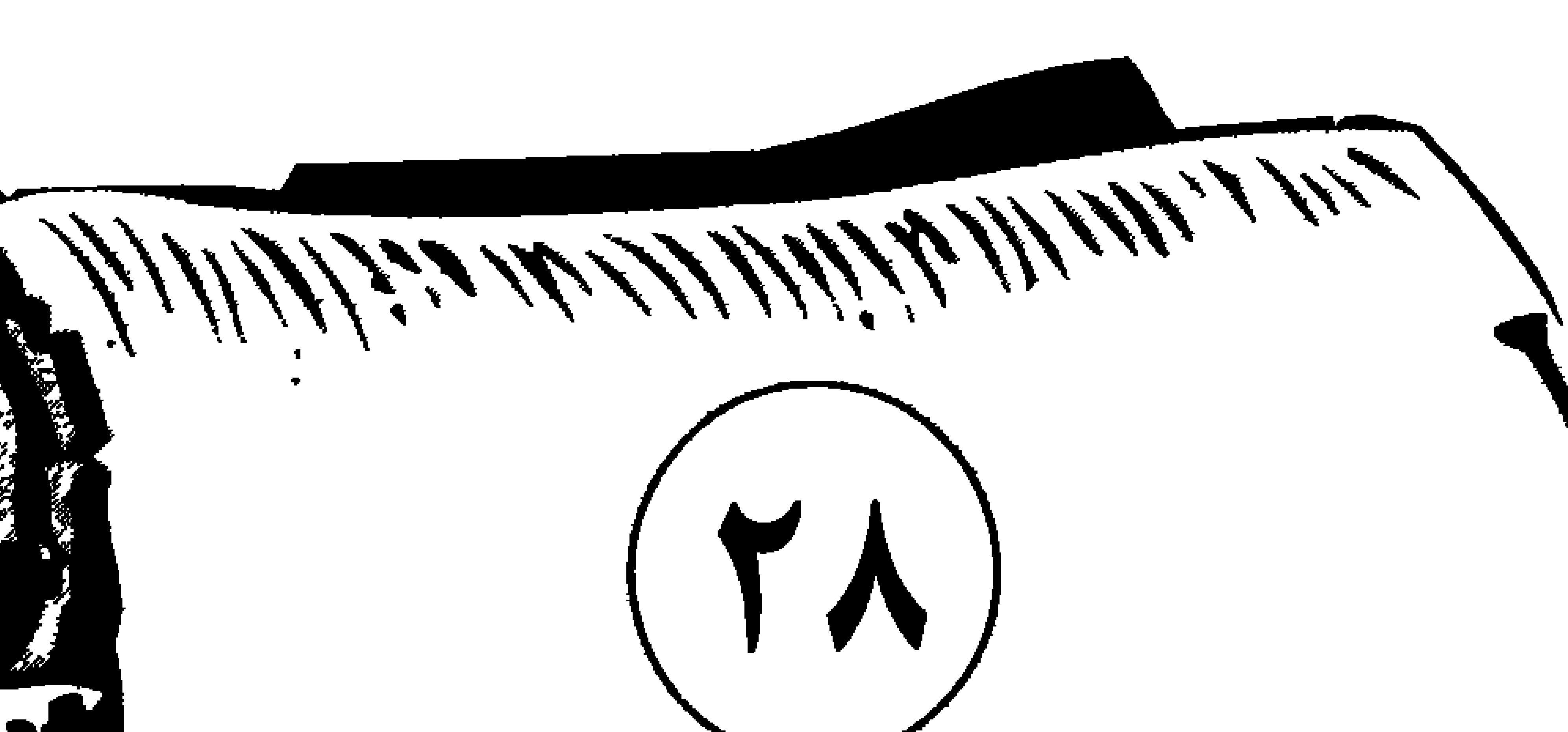
* هل أقول أى شئ أو أفعل أى شئ لا يتماشى مع إرادة الله ؟ اذا كان الأمر كذلك فغيِّر ما تقوله وما تسمعه.

* هل صليت لكى يعلن لى روح الله عن إرادته فى حياتى ؟ إذا كنت لم تصل فأقض وقتاً للصلاة من أجل هذا الأمر.

وإذا كانت الصلاة أمراً صعباً بالنسبة لك فيمكن أن تبدأ صلاتك قائلاً :

يا أبى السماوى أننى أحتاج إلى حكمة لمعرفة إرادتك فى حياتى، أشكرك لأنك أعطيتنى روحك القدوس ليرشدنى إلى كل الحق وليرشدنى إلى مخلِّصى ومصدر قوتى لأتمسك بإرادتك فى حياتى وإننى الآن أسلم إرادتى لك.

" أن أفعل مشيئتك يا إلهى سررت. وشريعتك فى وسط أحشائى " (مزمور ٤٠ : ٨).



الخــــلاص

ماذا عن الخطية التى لا تغفر

عزيزتى جوون

لقد اتخذت موقفاً متمرداً ومتحدياً من الله ومن كلمته ، وصدرت منى بعض الكلمات التى كنت أود ألا أتفوَّه بها وكذلك فكرت فى عدة أشياء كنت أود ألا أفكر فيها ومشكلتى هى أننى خائف من أن أكون قد ارتكبت الخطية التى لا تغفر والتى تحدث عنها يسوع فى مرقس ٣ : ٢٨ ، ٢٩ لذلك أرجو منك أن تخبرينى بمعنى هذه الخطية وما إذا كان من الممكن أن يسامحنى الله أم لا؟

فأنا أريد أن أحصل على الخلاص إلا أننى أخشى أن أكون قد ارتكبت هذه الخطية ولذلك فلن أحصل عليه .

عـزيزى

إننى سعيدة بأنك عبرت بحرية عن اهتمامك بمسألة حصولك على الخلاص وما إذا كنت قد ارتكبت الخطية التى لا تغتفر أم لا ولكن يجب أن تعلم أنك لست بمفردك فهناك كثيرون يعانون من خوف شديد نتيجة لما ذكره يسوع فى مرقس ٣ : ٢٩ " ولكن من جدف على الروح القدس فليس له مغفرة إلى الأبد بل هو مستوجب دينونة أبدية " فمجرد قلقك أن تكون قد ارتكبت هذه الخطية يعلن أنه لك قلب تائب وأن مسألة الخلاص هذه مهمة جداً بالنسبة لك مما يوضح أن الله يعمل فى حياتك بطريقة واضحة .

لقد أشرت فى خطابك إلى ثلاثة مصطلحات روحية متداخلة وهى الخلاص والغفران والتمرد ، وأود أن أتحدث باختصار عن كل منها قبل أن نفسر الآية التى ذكرت فى مرقس والتى تتعلق بالخطية التى لا تغتفر.

الـخـلاص

لقد ذكرت فى خطابك : " أريد أن أحصل على الخلاص إلا أننى أخشى أن أكون قد ارتكبت هذه الخطية ولذلك فلن أحصل عليه ." ولكننى سأوضح لك أمراً قد تكون لا تعلمه وهو أن " مذهب الأمان الأبدى " يدعو إلى أن المؤمن يحصل على الحياة الأبدية وأن الخلاص هو عطية من الله **وأن دورك ينحصر فى قبول هذه العطية ، والخلاص عطية وُهبت لنا من الله الآب وقد أكملها الله الابن وضمنها الله الروح القدس** (رسالة أفسس ١ : ٤ ، ١٣ ، ١٤ ، ٧) فأنت تملك تأكيداً بأنك قد حصلت على هذه العطية الرائعة وهى عطية وعدك الله بأنك لن تفقدها أبداً (يوحنا ١٠ : ٢٨) إذا كنت قد فعلت ما يلى :

إعترفت بخطاياك (١ يوحنا ١ : ٩)

* إتفقت مع الله على أنك خاطئ .

* إتفقت مع الله على أن أجرة الخطية هى موت .

تبت عن خطاياك (أعمال ٣ : ١٩)

* غيَّرت رأيك فيما يتعلق بالخطية .

* و أبعدت نفسك عن الخطية .

آمنت بأن يسوع المسيح قد تحمل عقوبة خطاياك يو٣ : ١٦

* أدركت أن خلاصك هو فى يسوع وحده .

* أدركت أنه لا يمكنك أن تحصل على الخلاص بمجهودك .

قبلت يسوع المسيح رباً على حياتك (كولوسى ٢ : ٦) .

*عشت مقتنعاً بأن روح الله فيك

*عشت خاضعاً للمسيح لكى تنمو لتصبح مثله

الغفران

إن غفران الله أمر حقيقى إلا أنه يلازم الخلاص ، فتسير عطية الحياة الأبدية مع وعده بأن يغفر جميع خطاياك (الماضية والحاضرة والمستقبلية) جنباً إلى جنب ، ولكن لسوء الحظ يصعب على كثير من المؤمنين الذين عانوا من غياب الحب والغفران لدى أشخاص كانوا ذوى مكانة خاصة فى حياتهم يصعب على مثل هؤلاء أن يصدقوا أن الله ينتظرهم بأذرع مفتوحة عندما يعترفون بخطاياهم ، فإذا كنت قلقاً من أن قلبك المتمرد قد فعل أموراً لن يغفرها الله فاعترف بما حدث واترك الماضى ، وتعال إلى الله بنية خالصة لتصنع مرضاته " إن اعترفنا بخطايانا فهو أمين وعادل حتى يغفر لنا خطايانا ويطهرنا من كل إثم" (١ يوحنا ١ : ٩) وعليك أن تحفظ هذه الآيات عن ظهر قلب حتى تؤكد لنفسك حقيقة الغفران .

٢ أخبار الأيام ٧ :١٤	مزمور ٣٢ : ٥
مزمور ٨٦ : ٥	مزمور ١٠٣ : ١٢
أمثال ٢٨ : ١٣	إرميا ٣١ : ٣٤
افسس ١ : ٧	عبرانيين ٨ : ١٢

التمرد

Marah وهى الكلمة العبرية التى استُخدمت فى العهد القديم لتشير إلى معارضة مدفوعة بالكبرياء ، وقد استُخدمت هذه الكلمة كثيراً فى الكتاب المقدس لتشير إلى اتجاه عصيان الله ، ويعد السجل التاريخى لأحداث العهد القديم التى تحكى تمرُّد شعب إسرائيل بمثابة تجسيد للطبيعة التى خُلقنا بها ! بإختصار كان شعب إسرائيل تحت عبودية المصريين (وهى **صورة تعبِّر عن عبوديتنا للخطية) وحررهم الله (الخلاص) ثم وضعهم فى أرض الموعد ، فعبدوا الله وأطاعوه فى البداية بقلوب شاكرة ولكن عندما ازدادت مصاعب الحياة وشكواهم وتذمرهم ومرارتهم انتشر التمرُّد فيما بينهم ، وقد سمح الله لشعب إسرائيل أن يختبر النتائج** المترتبة على تصرفاتهم (إرميا ٤ : ١٦ -١٨) وذلك بسبب عدم طاعتهم لله ولكن الله أحبهم وتحنن عليهم وسامحهم على خطايا التمرُّد (أنظر مراثى إرميا ٣ : ٣١ ، ٣٢ ، وإرميا ٣٣ : ٨) .

من المهم أن تدرك أن كل شخص يتعدى على وصايا الله المعلنة هو شخص متمرِّد ، ويمكن للتمرُّد أن يتمكن من قلب أى شخص فى أى وقت " إذ أن الجميع أخطأوا وأعوزهم مجد الله " (رومية ٣ : ٢٣) إلا أن الله ما زال يطلب قلبك ليتحدث إليه ." قد محوت كغيم ذنوبك وكسحابة خطاياك . ارجع إلىَّ لأنى فديتُك " (إشعياء ٤٤ : ٢٢) .

الخطية التى لا تُغفر

لننظر معاً فى الجزء الذى ذكرته من إنجيل مرقس ، وسنجد فى ترجمة " The Amplified" تفاصيل أكثر عن هذا الموضوع فيخبرنا إنجيل مرقس ٣ : ٢٨ ، ٢٩ "الحق أقول لكم إن جميع

الخطايا تُغفر لبنى البشر والتجاديف التى يجدفونها ولكن من جدف على الروح القدس فليس له مغفرة بل هو مستوجب دينونة أبدية" .

على الرغم من أنه يبدو أن هاتين الآيتين تخبراننا بأن من جدف على الروح القدس فلن يُغفر له إلا أنه عندما ننظر لهما على مجمل الآيات من ٢٢ - ٣٠ سنجد أن هناك مفهوماً آخر أوسع لهما ، فلنركز على الآية رقم ٢٢ .

إن عبارة التجديف على الروح القدس تعنى أن يكون هناك إتجاه فى داخل الشخص لكى يكون ذا قلب قاس ، فنجد فى الآية ٢٢ أن الكتبة يرفضون الروح القدس وينسبون الأعمال التى يعملها الروح القدس للشيطان ، وقد كان رفض نعمة يسوع المسيح المخلصة لهم ورفضهم للروح القدس هو الخطية إذ أنهم بهذا يرفضون المصادر التى يأتى من خلالها الخلاص .

فجذب النفوس إلى المسيح من مهام الروح القدس وذلك لإعلاء شأن المسيح ، ومن مهام الروح القدس أن يوبخ الناس على حالتهم الخاطئة واحتياجهم إلى مخلِّص ، إلا أن الخطية التى لا تغتفر هى عدم الرغبة لعملية الاستسلام للتوبيخ الذى يقوم به الروح القدس ليقودهم إلى الخلاص من خلال يسوع المسيح ، لذلك فإن التجديف على الروح القدس هو قساوة القلب لدرجة أن التوبيخ الذى يقوم به الروح القدس يصبح عملاً مرفوضاً تماماً وينسب إلى الشيطان ، لذلك فالمشكلة ليست هى عدم قدرة الله على أن يغفر لهذا الشخص ولكن رفض هذا الشخص الغفران والتصالح مع الروح رفضاً تاماً وكاملاً هو لب المشكلة.

دعنى أوضح لك بهذا المثل : كان هناك رجل متمسكاً بقارب الصيد فى نهر يفيض ، فبدأ يصلى من أجل الخلاص لأنه كان رجلاً يخاف الله ، وعندما اقترب القارب من مكان مأهول بالسكان بدأ أهل هذه القرية فى محاولة تخليص هذا الرجل بأن مدوا له حبالاً ليتعلق بها ثم أتى آخرون بقوارب ذات محركات قوية قادرة على مجابهة هذه المياه العنيفة محاولين الاقتراب منه فتجاهل الرجل الحبال التى مدها له هؤلاء الرجال وكذلك تجاهل القوارب لأنه اعتقد أن هؤلاء الرجال غير مؤمنين ولذلك فإن كل محاولاتهم لإنقاذه هى من الشيطان وليست من الله فاستمر فى انزلاقه إلى أسفل النهر وهو يصلى لله بحرارة لكى ينقذه ، وسريعاً ما سمع الرجل صوت طائرة هليوكوبتر تطير فنظر فوقه فوجد سلماً يتدلى ليستخدمه الرجل وينجو إلا أنه تجاهله أيضاً فقد أعتقد أن هؤلاء الذين يحاولون إنقاذه إنما يفعلون ذلك بدافع من الشيطان وليس من الله فاستمر الرجل فى صلاته إلى الله ليساعده فشبكت صنارته فى أحد الصخور بالقرب من شلالات نياجرا فاندفع ليصطدم بالصخور التى تحيط به ليلقى حتفه ، وعندما وقف الرجل أمام الله طلب أن يفهم لماذا لم ينقذه الله عندما صرخ له ؟! فوبخه الله قائلاً إنه قد سمع صراخه بالفعل واستجاب له ، فأرسل له الرجال لينقذوه ثم أرسل له الطائرة إلا أن الرجل رفض أن يقبل يد الله الممدودة له بالخلاص وبالتالى فقد حياته . لذلك فلن يمكنك أنت أيضاً أن تحصل على الخلاص إذا كنت ترفض الروح القدس وهو الوسيلة التى يستخدمها الله فى خلاصك .

وبما أن الروح القدس يعمل بطريقة واضحة فى حياتك ويقربك من المسيح فإنك بهذا لم ترتكب تلك الخطية التى لا تُغفر.

قد يكون الرب يسوع واقفاً الآن يقرع على باب قلبك منتظراً أن تفتح له ليدخل.

هل أدركت حاجتك إلى الخلاص ؟ إذا كنت تريد أن تخلُص اعترف بخطيتك الآن وتُب عنها ، وآمن بأن يسوع المسيح مات بديلاً عنك ليدفع ثمن خطاياك وكن مستعداً لكى تقبله رباً ومخلصاً لك ويمكنك أن تصلى هذه الصلاة الآن :

يارب يسوع ، لقد عشت الفترة الماضية من حياتى بأسلوبى ، لم أهتم بأن أعيش بالأسلوب الذى وضعته أنت لى ، فقد دفعنى تمردى إلى أن أبعد عنك ، فسامحنى على خطية الكبرياء ، وأنا أطلب منك يارب يسوع المسيح أن تأتى إلى قلبى وتتحكم فى حياتى ، وأشكرك من أجل أنك قد خلصتنى لذلك اجعل منى الشخص الذى تريد . آمين

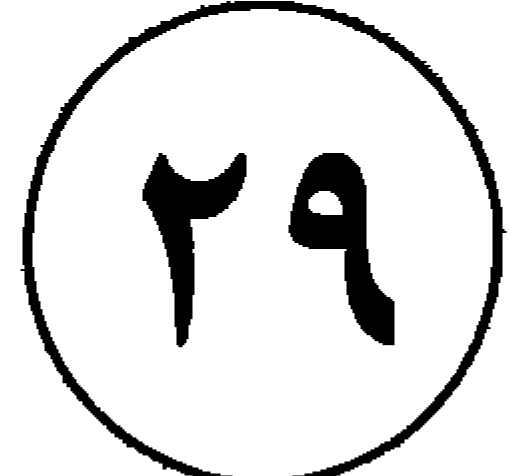
قال يسوع :

" من أراد أن يخلص نفسه يهلكها .

ومن يهلك نفسه من أجلى يجدها

(متى ١٦ : ٢٥) .





٢٩

القيمة الشخصية

انظر إلى نفسك كما يراك !

عزيزتى جوون

إننى أمر بوقت عصيب لأننى لا أصدق أن الله يحبنى ، أنا أعلم أنه يحب الجميع إلا أننى أشعرأننى لا أنتمى إلى هؤلاء الذين يحبهم الله ، وبالتالى فلا بد وأننى مريض بأصعب حالات صغر النفس.

فكيف أقنع نفسى بأن الله يحبنى وأخرج من هذه الدائرة حتى أستطيع أن أحب الآخرين ؟

عـزيــزى

إنـه لأمـر يـدخـل السـرور إلى قلبـى أن أشـرح لـك كـم يـحبك اللـه ، فقد وضـع اللـه بداخلك هذه الحاجة إلى الحب غير الـمشروط ، فقد وضع بداخلك هذا الاحتياج حتى تتجه برغباتك نحوه ، فالله يعلم جيداً أن الناس يخذلون بعضهم البعض ، فهو الوحيد الذى يحبك بلا شروط ولذلك يجب أن تصدق هذا الأمر حتى وإن كنت لا تشعر به !

عادة ما نخلط بين نوعين من الحب " eros " وهو الحب الذى يعتمد على العواطف وبين " agape"وهى الكلمة اليونانية المستخدمة فى العهد الجديد لتعبر عن محبة الله ، فهذا النوع من الحب لا يتغير أى أنه موجود دائماً وذلك لأنه يعبِّر عن التزام من طرف نحو الطرف الآخر ليسعى لتحقيق أفضل شئ بالنسبة للطرف الآخر بغض النظر عما يفعله هذا الطرف أو ما لا يفعله وبالتالى عندما تقرأ الآية التالية " الله محبة " (١ يوحنا ٤ : ٨) يجب أن تفهم أن هناك التزاماً من الله نحوك ليحقق لك أفضل شئ بغض النظر عن أى شئ آخر !

انظر إلى نفسك كما يراك الله:

أن تسمع عن حب الله شئ وأن تشعر بهذا الحب شئ آخر فيجب أن تعلم أن الله قد وفر لك عدة طرق ليساعدك على أن تنقل هذه المعرفة من عقلك إلى قلبك حيث توجد عواطفك لتشعر بهذا الحب وتتعزى به وتتأثر به .

اكتشف الأمر الحقيقى الذى يجعلك مستحقاً لهذا الحب ، فاستحقاقك لهذا الحب لا يعتمد على رأى الآخرين فيك أو على تصرفاتك مع الآخرين ، ولا يُقاس بقبول الآخرين لك أو رفضهم إياك ، فكيف تعرف إن كنت مستحقاً أم لا ؟ إذا كنت ستشترى شيئاً من مزاد ما فقيمة هذا الشئ ستحدد على أساس أعلى سعر يمكن أن يُدفع فيه ، إذن من أين تستقى قيمتك ؟ لقد دفع يسوع المسيح أغلى سعر عندما أتى إلى هذه الأرض كإنسان ورضى أن يموت على الصليب وأن يدفع ثمن العقوبة عن خطاياك ، فقد أحبك جداً لدرجة أنه ارتضى أن يموت عنك ١يو٣ : ١٦ ، ١يوحنا ٤ : ٩ ، ١٠ ولكن هذا ليس كل شئ ! فإذا كنت قد سلمت إرادتك لإرادته وآمنت به فهو يراك قديساً بلا لوم ولا شكوى أمامه كو١ : ٢٢ .

قرر أن تعتمد على حقيقة حب الله لك تلك الحقيقة الثابتة والتى لا تتغير " ونحن قد عرفنا وصدقنا المحبة التى لله فينا " (١يوحنا ٤ : ١٦) ، فالله يعلم ما فى قلبك لأنه هو الذى خلقك كما يقول كاتب المزامير "مسلكى ومربضى ذريت وكل طرقى عرفت " (مزمور١٣٩ : ٣) فلا يوجد إنسان يعرفك كما يعرفك الله لذلك فهو يحبك جداً . ففى ضوء هذه الحقائق أشجعك على أن تقول : " أشكرك يارب لأن حبك لى لا يتغير، وأشكرك لأنه يمكننى دائماً الاعتماد على حبك " .

تبنى نمطاً جديداً من التفكير بأن تردد بعض الآيات الكتابية التى تتحدث عن حب الله لك وكأنها رسالة شخصية لك أنت ، واقترح عليك أن تبدأ بهذه الآية المذكورة فى ١كو١٣ : ٤ - ٨ بأن تقول لنفسك الله يتأنى علىَّ والله لا يتذكر خطاياى ، ويعد

مزمور ١٣٩ من المزامير التى غيرت حياة الكثيرين ولذا فإنى أحثك على أن تأخذ آياته وكأنها آيات موجهة لك أنت شخصياً وتكتبها على ورقة منفصلة ، وتحفظها عن ظهر قلب ، وتكررها على نفسك من وقت إلى آخر حتى تصبح هذه الآيات واقعاً بالنسبة لك .

تعال إلى الله بمشاعرك ومخاوفك الحقيقية ، تخبرنا رسالة يعقوب ٤ : ٨ " اقتربوا إلى الله يقترب إليكم " لتنمى فى داخلك الرغبة فى النظر فى الجراح والرفض الذى عانيت منه فى الماضى واسمح لله أن يتدخل بلمساته الرقيقة ليشفى هذه الجراح .

قرر أنك ستحيا لتوصل للآخرين حب الله " إن كان الله قد أحبنا هكذا ينبغى لنا أيضاً أن يحب بعضنا بعضاً " ١ يو ٤ : ١١ عندما تبعد تركيزك عن نفسك لتركز على المسيح ستجد أنك تسعى لتسدد احتياجات الآخرين ، فعندما ستشجع شخصاً آخر ستجد أن هذا الأمر يزيد من إحساسك بقيمتك.

اعتمد على من أنت فى المسيح عندما تشعر بأنك لا تستحق محبته لك ، فإذا كنت قد قبلت المسيح كمخلص شخصى لك فأنت بالتالى تكون قد حصلت على هوية جديدة ، " إن كان أحد فى المسيح فهو خليقة جديدة ، الأشياء العتيقة قد مضت هوذا الكل قد صار جديداً " ٢كو ٥ : ١٧ فعندما ينظر إليك الله لن يراك أنت ولكنه سيرى ابنه. أف ٣ : ١٤ - ٢٠ وحاول أن تعى هذه الحقائق جيداً :

* المسيح فيك .
* أنت متأصل ومتأسس فى المحبة.
* أنت تمتلك القدرة على أن تعرف أعماق هذا الحب .
* يمكنك أن تعرف هذا الحب .

خطوات تساعدك على أن تقبل نفسك

هناك عدة أسباب وراء أننا جميعاً قد وجدنا صعوبة فى وقت ما فى قبول حب الله لنا ، فمن منا لم يستمع إلى نقد أو ملاحظات

محبطة من أشخاص بارزين في حياتنا ، فعندما كنا أطفالاً كنا نبذل جهداً حتى نحظى بحب الآخرين لنا وقبولهم إيانا ، ولكن على الرغم من ذلك كنا نشعر بأننا جوعى إلى حب الآخرين لنا ، وعندما كنا نمر بسن المراهقة عانينا من مقارنتنا بالآخرين لذلك كنا نشعر أننا في الكفة الخاسرة من هذه المقارنات ، ولكن بما أننا الآن أصبحنا بالغين علينا أن نبتعد عن هذه الأمور الطفولية ، " لما كنت طفلاً كطفل كنت أفطن وكطفل كنت أفتكر ولكن لما صرت رجلاً أبطلت ما للطفل" ١ كو ١٣ : ١١ فبما أنك أصبحت رجلاً الآن فعليك أن :

- تقبل أن لا تكون محبوباً من الجميع فلا يوجد مَن أجمع الناس على حبه ، فقد قال يسوع : " إن كان العالم يبغضكم فاعلموا أنه قد أبغضني من قبلكم .... إن كانوا قد اضطهدوني فسيضطهدونكم ...." (يوحنا ١٥ : ١٨ ، ٢٠) لذلك فعليك أن تقبل أن بعض الناس ممن تحبهم قد لا يحبونك .

- تقبل نفسك كما قبلك الله " لذلك اقبلوا بعضكم بعضاً كما أن المسيح أيضاً قبلنا لمجد الله " (رومية ١٥ : ٧) لقد قبلك الله لا لأنك فعلت شيئاً تستحق عليه أن يقبلك ولكنه اختار أن يقبلك لأنه أحبك .

- تقبل أنك سترتكب أخطاء ، فأنت لست إنساناً كاملاً لذلك لا تدين نفسك عندما تخطئ ، فالله يعرف أنك ستخطئ حتى قبل أن تولد ، ولكنه أصر أن يقبلك ، حتى أن الرسول بولس قال : " ليس أني قد نلت أو صرت كاملاً ولكني أسعى لعلي أدرك الذي لأجله أدركني أيضاً المسيح يسوع . أيها الإخوة أنا لست أحسب نفسي

أني قد أدركت ولكني أفعل شيئاً واحداً إذ أنا أنسى ما هو وراء وأمتد إلى ما هو قدام . أسعى نحو الغرض لأجل جعالة دعوة الله العليا في المسيح يسوع ." (فيلبي ٣ : ١٢ - ١٤) .

- تقبل النقد وتحمل مسئولية أخطائك ، عندما تخطئ لا تختلق لنفسك الأعذار ، ولا تحاول أن تبرر نفسك من أي موقف أو فعل

خاطئ قمت به ولكن قل لمن أخطأت فى حقه : " لقد أخطأت وأتحمل نتيجة أخطائى لذلك أطلب منك أن تسامحنى " " قبل الكسر يتكبَّر قلب الإنسان وقبل الكرامة التواضع " (أم ١٨ : ١٢) .

- اقبل أن يكون الله هو الشخص الوحيد الذى يجب أن ترضيه، فلا تحيا لتحصل على موافقة الآخرين وقبولهم لك ولكن احي لتحصل على رضاء الرب ، فإذا وضعت هذا الهدف أمامك ليكون الهدف الأول فى قائمة أولوياتك ستكون قادراً على أن تقول لا عندما تشعر بأن هناك ضغطاً عليك لتقول نعم .. فسيقودك الروح القدس ولن تنقاد بالضغط الذى يضعه الناس عليك ، ولتكن الآية المذكورة فى (غلاطية ١ : ١٠) هى الآية التى ترجع إليها من وقت لآخر لترى إذا كنت حقاً تفعل ذلك " أفأستعطف الآن الناس أم الله . أم أطلب أن أرضى الناس . فلو كنت بعد أرضى الناس لم أكن عبداً للمسيح ".

- تقبل ما لا تستطيع تغييره ، لا تحاول أن تحث الناس على أن يتغيَّروا أو لا تسعى لتغيير المواقف ، ولكن اقبل حب الله ورعايته لك وكن معتمداً عليه إعتماداً كاملاً ، وانظر إلى الرب ليكون هو الشخص الوحيد الذى يسدد احتياجاتك ، " وإنما إن كان أحدكم تعوزه حكمة فليطلب من الله الذى يعطى الجميع بسخاء ولا يعيِّر فسيعطى له . ولكن ليطلب بإيمان غير مرتاب البتة لأن المرتاب يشبه موجاً من البحر تخبطه الريح وتدفعه . " (يعقوب ١ : ٥ ، ٦) .

عزيزى استرح فى حب الله لك ، ودعه يعبِّر لك عن حبه ، ودع حبه يتغلغل فى داخلك ، وفوق كل شئ يجب أن تعلم أنك ابن الملك .

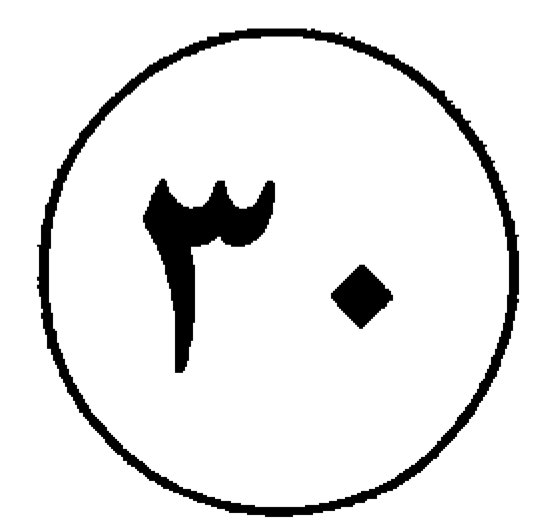
" انظروا أية محبة أعطانا الآب حتى نُدعى أولاد الله . من أجل هذا لا يعرفنا العالم لأنه لا يعرفه " (١ يوحنا ٣ : ١) .

الجزء الثامن

كن مستعداً للخدمة

LOGOS center





٣٠

الاهتمام

المساعدة وتقدم السن

عزيزتى جوون

يمر والدى بعدة وعكات صحية ، فقد أصبح ذلك الرجل النشيط الذى كان يتمتع بصحة جيدة منذ فترة ليست بكبيرة يعانى من كسر فى مفصله وذلك بعد أن اجتاز ذبحتين فى الصدر وعملية فى عينه ، وهو الآن ذابل ولا يستطيع الحركة ، وهو لا يستطيع السمع ولا يرى جيداً ولايستطيع الخروج مع العلم بأن والدتى توفيت منذ خمس سنوات ، لذلك أرجو منك أن تسدى لى بعض النصائح لتساعدينى على أن أكون الابنة المحبة لوالدها مع العلم أننى أعمل وعندى عائلة خاصة بى .

عزيزتى

يتضح لى من خلال خطابك مقدار الحب والاهتمام الذى نحو والدك ، فيبدو أنك تجتازين فى تلك الفترة التى سيجتازها جميعنا إن آجلاً أو عاجلاً وهو ما أطلق عليه " جيل السندوتش " ، إذ أن هذا المصطلح يمكن أن ينطبق علينا عندما ننحصر بين جيلين يحتاج كل منهما إلى كل وقتنا ومواردنا ، إلا أن حب الله يظهر بعدة طرق ولا يتطلب أموالاً أو تدريباً معيَّناً لتسديد احتياجات والدك أو أى شخص آخر ممن لا يستطيعون الحركة ، اذ أن أهم متطلبات هذه المهمة وهى مهمة الاهتمام بالآخرين هى القلب المفتوح الذى يرغب فى مد يد العون والمساعدة للآخرين .

صلى ليكون لك قلب يرغب فى مساعدة الآخرين .

" كما أن ابن الإنسان لم يات ليُخدم بل ليخدم وليبذل نفسه فدية عن كثيرين " (متى ٢٠ : ٢٨)

* صلى لأجل والدك كل يوم

* صلى لكى يضع الله فى داخلك قلب الخادم .

* صلى لله لكى يوفر لك الوقت الذى يمكنك أن تقضيه مع والدك.

* صلى ليكون لك تمييز لتحددى ما هى احتياجات والدك .

* صلى لتحصلى على الحكمة اللازمة لتحددى أولوياتك وفقاً للمسؤليات التى يضعها الله على عاتقك .

ملاحظات تعينك

" لا تنظروا كل واحد إلى ما هو لنفسه بل كل واحد إلى ما هو لآخرين " (فيلبى ٢ : ٤) .

* اقصرى زيارتك لوالدك على ٢٠ - ٣٠ دقيقة فى البداية ، وأجلسا معاً خارج المنزل وتمتعا بالمناظر الطبيعية التى يمدنا بها الله فإن مثل هذه الأمور تؤثر على الروح المعنوية للإنسان .

* اضحكى كثيراً مع والدك ، أخبريه بالمواقف المضحكة التى تحدث لكِ فى العمل ، فلا يوجد من لا يحتاج إلى الضحك ، يخبرنا سفر الأمثال ١٧ : ٢٢ " القلب الفرحان يطيب الجسم والروح المنسحقة تجفف العظم " .

* قللى نظرة السلبية بالتركيز على الأمور الإيجابية ، أنظرى إلى الجانب المضئ من الأمور وشجعى والدك على أن يفعل هذا .

* عبرى عن حبك لوالدك من خلال كلماتك له ولمساتك ، واخبريه دائماً بأنه شخص مميَّز جداً عندك ، واحضنيه وقبليه كلما أتيحت لك الظروف .

* إستمعى لهُ بصبر، حتى لو كنت قد سمعتِ منه نفس هذه الحكايات من قبل، واسأليه أسئلة تشجعه على أن يحدثك عن حياته، وخبراته، ومشاعره.

* إبحثى عن الأشياء التى يصعب عليه القيام بها، وافعليها بدلاً منه.

* دعى الروح القدس يكشف لك عن احتياجاته الروحية، وتحدثى معه عن المسيح إن لم يكن يعرف الرب كمخلص شخصى له، " بل قدسوا الرب الإله فى قلوبكم مستعدين دائماً لمجاوبة كل من يسألكم عن سبب الرجاء الذى فيكم " (١ بطرس ٣ : ١٥).

يبدو أننى لن أستطيع أن أوضح لك مقدار حب الله لوالدك واهتمامه به إذ أنه يحبه ويهتم به مثلما تحبينه أنتِ وتهتمين به. فإذا كانت هناك رغبة عميقة فى داخلك لمساعدة الآخرين فقد تتحملين مسئولية وأموراً فوق طاقتك، وبالتالى يمكنك أن تمرى بحالات من الضغط والإحباط والهزيمة لأنك الأداة التى يستخدمها الله فى تعبيره عن حبه لوالدك واهتمامه به، لهذا فإننى أُشجعك على أن تتغلبى على ميلك للقيام بأعمال فوق طاقتك بأن تطبقى هذه النقاط:

الأمور التى تتنافى مع الاهتمام

لا تفعلى كل شئ لوالدك. (غلاطية ٦ : ٥).

* شجعى والدك على الاعتماد على بعض الأشخاص الذين يساعدونه فى الأمور المنزلية.

* اجعليه يشترك معكِ فى تحمل المسئولية عندما تسمح الظروف بهذا.

لا تفترضى أنه يجب عليك أن تكون عندك اجابة عن كل سؤال. (أمثال ١٨ : ١٢-١٣).

* استمعى جيداً لمشاعره وآلامه.

* تعلمى أن تتجاوبى معه بطرق تعبرله عن أنك فهمت ما يقوله.

لا تحاولى التحكم فى والدك أو التحكم فى ظروفه. رو٨ : ٩

* اخضعى لقيادة الروح القدس.

* عليك أن تدركى أن الله عنده هدف من وراء كل ما يحدث فى حياة كل منكما.

لا تأخذى كل الأمور محمل الجد. (أمثال ١٧ : ٢٢).

* ركزى على الإيجابيات.

* تعلمى أن تضحكى على الأمور البسيطة.

لا تحققى ذاتك عن طريق أن تلعبى دور الشخص الذى يسدد احتياجات الآخرين. (كولوسى ٣ : ٣).

* عليك أن تدركى أنك تستمدين هويتك الحقيقية من الله.

* اعلمى أن الله هو الشخص الذى يعطى لحياتك معنى وهدفاً.

لا تستسلمى لمشاعر الإحباط واليأس. مز٦٢ : ٨.

* اسكبى قلبك أمام الله.

* شاركى أحد أصدقائك ممن تثقين فيهم بمشاعرك.

لا تجهدى نفسك على مستوى الجسد . مر٦ : ٣١ ، ٣٢ .

* خصصى وقتاً لتقضيه مع نفسك .

* حافظى على الحدود التى وضعتيها للآخرين حتى لا يتدخلوا فى حياتك .

لا تنعزلى عن أصدقائك وعائلتك . (أمثال ٢٧ : ٩)

* حافظى على علاقتك بالآخرين

* استقطعى وقتاً لتقضيه مع الآخرين وليكن هذا الوقت ثابتاً .

لا تحاولى أن تفعلى كل شئ بمفردك . عدد ١١ : ١٦ ، ١٧

* استعينى بالآخرين ليساعدوك .

* اطلبى مشورة المتخصصين .

لا تسمحى بأن تُستنزفى روحياً . (مزمور ١١٩ : ٧١).

* اشكرى الله على الفرصة التى أتاحها لكِ كى تخدمى الآخرين .

* استغلى الضغوط التى تمرين بها فى أن تكون دافعاً لكِ على زيادة الوقت الذى تقضينه مع كلمة الرب .

فى النهاية أود أن أشاركك ببعض الإجابات عن الأسئلة التى قد يسألك عنها والدك ، وآمل أن تكون هذه الإجابات مساعدة لك على أن تستمرى فى أن تكونى الشخص الذى يجسد حب الله لوالدك .

أسئلة وإجابات عن الاهتمام بالأحباء

إذا أصبح والدى قاسياً ، هل يمكننى أن أتغلب على المرارة الناتجة عن هذه القسوة ؟

عليك أن تغفرى له ، آخذة فى اعتبارك إلى أى مدى سامحك الله عن كل ما ارتكبتينه فى حياتك من أخطاء ، " محتملين بعضكم بعضاً ومسامحين بعضكم بعضاً إن كان لأحد على أحد شكوى . كما غفر لكم المسيح هكذا أنتم أيضاً " (كولوسى ٣ : ١٣) .

كيف أتعامل مع متطلبات الأوقات الصعبة التى أمر بها ؟

ضعى جدولاً يومياً وخصصى فيه جزءاً كبيراً لوالدك ، وتذكرى أن الماضى يذهب وأن المستقبل غير معروف ، وأنك لا تمتلكين إلا اليوم . " وإن كان أحد لا يعتنى بخاصته ولا سيما أهل بيته فقد أنكر الإيمان وهو شر من غير المؤمن " (١تيموثاوس ٥ : ٨) .

ماذا أفعل إذا كان والدى يتصرف مثل الأطفال ؟

عليك أن تدركى أن دور الابن والأب يتغيَّر بتقدُّم الحياة ، فعندما تتحملين مسئولية والدك المسن وتعربى عن حبك له بطريقة عملية ، فإن هذا يرضى الله ١ تى ٥ : ٤

ماذا أفعل عندما يعانى والدى من فقدان الذاكرة ؟

تذكرى أن كبار السن ضعفاء وأنك أنت قوية ، فعبرى لوالدك عن قوة حبك وصبرك الذى منحك إياها الله : " فيجب علينا نحن الأقوياء أن نحتمل الضعفاء ولا نرضى أنفسنا " (رومية ١٥ : ١) .

كيف يجب أن أتعامل مع والدى عندما يصبح عنيداً ؟

طبقى هذه النصيحة الذهبية : " وكما تريدون أن يفعل الناس بكم افعلوا أنتم أيضاً بهم هكذا " (لوقا ٦ : ٣١) .

ما جدوى التعبير العملى عن مشاعرى لوالدى ؟

يحتاج كل شخص إلى القبلات واللمسات وعندما يتاح لكِ ذلك، " سلموا بعضكم على بعض بقبلة المحبة سلام لكم جميعاً الذين فى المسيح يسوع . " (١ بطرس ٥ : ١٤) .

هل يجب علىّ أن أضغط على والدى ليترك المنزل ؟

احترمى رغبة والدك بالبقاء فى المنزل ما لم يكن هذا أمراً ضرورياً لترتبى بعض الترتيبات : "أكرم أباك وأمك . التى هى أول وصية بوعد . لكى يكون لكم خير وتكونوا طوال الأعمار على الأرض " (افسس ٦ : ٢ ، ٣) .

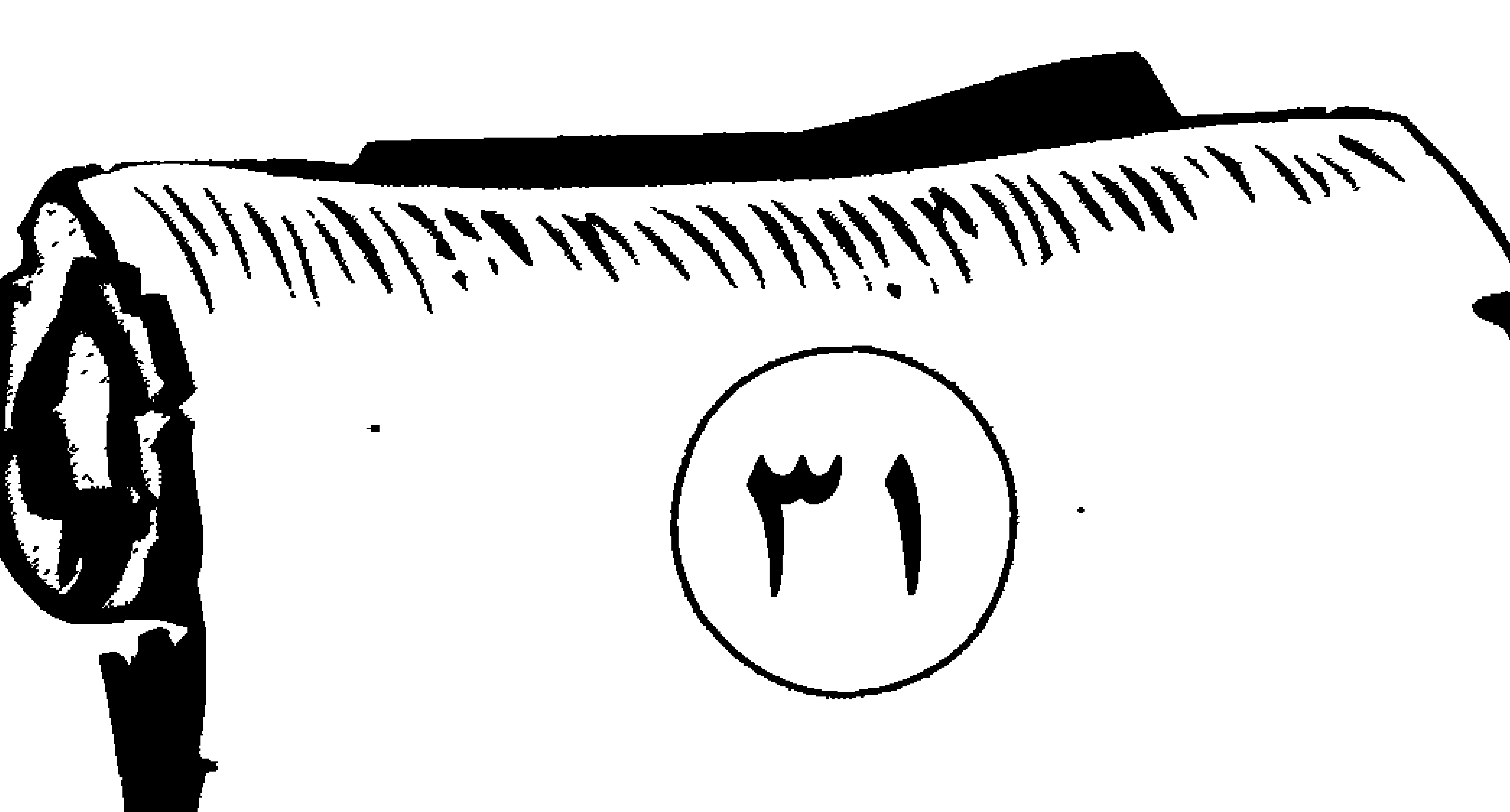
هل أوجه والدى إلى إتخاذ القرارات المهمة فى حياته ؟

اظهرى لوالدك الاحترام الذى تحبين أن تناليه إذا كنت فى مثل موقفه ، واسمحى لوالدك بمقدار من الحرية بقدر الإمكان . "من أمام الأشيب تقوم وتحترم وجه الشيخ وتخشى إلهك . أنا الرب " (لاويين ١٩ : ٣٢) .

" فلا نفشل فى عمل الخير لأننا

سنحصد فى وقته إن كنا لا نكل"

(غلاطية ٦ : ٩) .



الانتحـــار

عزيزتي جوون

هـل لديـك مـا يفيدنـي عـن مسألة الانتحـار؟ إذ أنني أود أن أعرف ما هـي العلامات التـي تـدل علـى أن هـذا الشخص مقـدم علـى الانتحـار، وكيـف يمكنني أن أساعده ؟ لأنني أخـدم هـؤلاء الذيـن يعانون مـن أن الآخريـن يسيئون فهمهـم ،ويرفضونهم.

فهل يمكنك أن تساعديني؟



عـزيزى

أصلى إلى الله ليبارك قلب الراعى الذى فى داخلك والذى يريد مساعدة هؤلاء الذين ينحرفون عن الطريق القويم ، فإنك تلعب دوراً حيوياً فأنت تقوم بدور الراعى الذى يسعى لإنقاذ الحمل الذى ضل طريقه على حافة الجبل .

إن مسـألة الانتحـار هـى مسـألة حيـاة أو مـوت ، فيجـب أن تشـجع الشـخص الـذى قـد تستشـعر مـن حديثـه معـك أنـه قـد يقـدم علـى الانتحـار علـى أن يطلـب مسـاعدة متخصـص سـواء من الناحيـة الجسدية أو العقليـة ، فهـذا أمـر ضـرورى ، ولكنـك قـد تلحـظ العلامـات التـى تـدل علـى أن هـذا الشـخص قـد يقـدم علـى الانتحـار وتوجهـه إلى اللـه الـذى سـيكون الراعـى الحقيقـى لنفوسـهم إذا سمحـوا لـه بهـذا وذلـك بصفتـك صديقـاً لـمثل هـؤلاء .

لاحظ علامات الانتحار

لا يقدم شخص على الانتحار فجأة ولكن عادة ما يعتقد أصدقاؤه وأفراد عائلته أن موته كان نتيجة للحظة يأس مر بها بمفرده ، إلا أن الشخص يقدم على الانتحار بعد تفكير عميق وبعد أن يمر بمرحلة طويلة من اليأس ، فعندما يفقد الشخص الأمل فى كل شئ فإنه يصل فى النهاية إلى أن الموت هو الحل الوحيد أمامه ، فعندما ستتعرف على علامات الانتحار سترى أن هناك الكثير من الحملان التى تفقد حياتها وستسمع صرختهم الصامتة التى تعبر عن حاجتهم إلى المساعدة.

العلامات المبكرة :

الاكتئاب: تغيُّر فى عادات الأكل والنوم .

الضيق: انحدار فى الأداء الدراسى أو فى مجال العمل .

تجنب العائلة: عدم القدرة على التركيز أو اتخاذ القرارات .

القلق: عدم الاهتمام بالمستقبل .

العلامات المتقدمة :

اليأس: مشاكل وشكاوى على المستوى الجسدى .

اللا مبالاة: التغيُّب عن العمل .

الشفقة على الذات: الانسحاب من مقابلة الأهل والأصدقاء .

تقلبات سريعة فى المشاعر: إهمال المظهر الشخصى .

المؤشرات الخطيرة

اليأس (بلا أمل) : إدمان المخدرات والخمر.

الانعزال: تنظيم الأمور الشخصية .

التهديد بالانتحار: التخلى عن الممتلكات الخاصة .

الشعور الدائم بالذنب: التغيُّر الفجائى من الشعور باليأس إلى الشعور بالسلام .

يبدو الانتحار للشخص المقبل عليه بأنه بمثابة الطريق الوحيد للخروج من الحالة التى يعانى منها ، فيبدو وكأن الانتحار هو الطريق الوحيد للخروج من الموقف الذى لا يستطيع أن يسامح نفسه عليه سواء كان هذا الموقف مرضاً عقلياً أو جسدياً ، أو الضياع ، أو الانعزال ، أو الشعور بالذنب .

التجاوب مع الحزن

يفترض بعض الناس أن " الحملان السوداء فقط هى التى تريد أن تنهى حياتها ، ولكن يمكن للناجحين أيضاً أن يقدموا على الانتحار ، وكذلك أيضاً المشاهير قد يقدمون على الانتحار إذا فقدوا كل أمل فى الحصول على السلام الداخلى ، حتى المؤمنون قد يقدمون على الانتحار ، فقد يعتقدون أن الحق لن يفيدهم لأنهم ليسوا من الصالحين .

ما الذى يحتاجه الشخص المقدم على الانتحار؟ لا يحتاج الشخص المقدم على الانتحار إلى التعاطف معه أو المحبة أو الصدق

أو الحق ، فكثيرون ممن حصلوا على كل هذه الأشياء أقدموا على الانتحار هل تعلم لماذا ؟ فقد كانوا يشعرون أنهم ما زالوا بلا أمل ، أمل فى السلام الداخلى أو أمل فى معرفة الهدف أو الغرض من حياتهم ، إلا أن جامعة ٩ : ٤ تخبرنا " لكل الأحياء يوجد رجاء " فى ترجمة أخرى من بين الأحياء لديه رجاء ، لذلك حاول أن توجه الشخص المقدم على الانتحار إلى أنه طالما هناك حياة فهناك رجاء .

واجهه بأمانة

* خذ كل حديث عن الموت أو الانتحار مأخذ الجد واستمع له بكل جدية .

* اسأله " ما هى حقيقة مشاعرك ؟ ، ما السبب فى شعورك العميق بالألم ؟ " .

* اسعَ إلى اكتشاف كيفية معالجة الألم الذى يشعر به .

* أسأله سؤال مباشر : " هل تفكر فى الانتحار ؟ " .

* اعرب له عن اهتمامك قائلاً " إننى أهتم بمشاعرك وأعلم أن الله له خطة فى حياتك " .

" انقذ المنقادين إلى الموت والممدودين للقتل. لا تمتنع. " أم ٢٤ : ١١.

قدم له خيارات

* اعترف بحقيقة أن الحياة صعبة : " فى بعض الأوقات نواجه موقفاً يكون علينا فيه أن نختار من بين مجموعة من الاختيارات الصعبة .

* اسـرد الاختيـارات الـمطروحة أمامـه ، ثـم رتبهـا وفقـاً لاستحسانك .

* اعلـن لـه أن الهـدف هـو اختيـار أفضـل حـل ممكـن مـن هـذه الحلول الصعبة .

* حـاول أن تصل معه إلى اتفـاق بشـأن أن الانتحـار ليـس من ضمن الاختيارات المطروحة أمامه .

* أزل أية أسلحة من أمامه مثل المسدس أو السم .

" لـم تصبكم تجربة إلا بشرية . ولكـن اللـه أمـين الـذى لا يدعكم تجربون فـوق مـا تستطيعون بل سيجعل مـع التجربـة أيضـاً الـمنفذ لتستطيعوا أن تحتملوا " (١كورنثوس ١٠ : ١٣) .

اطلب منه أن يعاهدك

* عمق علاقتك به بأن تظهر له أنك تهتم به وتريد أن تساعده .

* اسأله : " هل تعدنـى بأنك ستتصل بـى إذا فكـرت أن تـؤذى نفسك سـواء كـان هـذا فـى النهـار أو فـى الليـل ، وهـل تعدنـى بـأنك ستخبرنى قبل أن تقدم على فعل أى شئ ؟ " .

* ضع أمامه هذا الوعد مكتوباً واجعله يوقع عليه .

* اكتب الآية المذكورة فى (إرميا ٢٩ : ١١) على ورقة منفصلة لصديقك هذا واطلب منه أن يقرأ هذه الآية باستمرار .

* التزم بأن تقابله بانتظام .

" إثنـان خير مـن واحـد لأن لهمـا أجـرة لتعبهمـا صالحـة " (جامعة ٤ : ٩) .

حدد المساعدة الممكنة

* لا تسمح لنفسك بأن تسترسل فى علاقتك به إلى الحد الذى قد يصيبك أنت نفسك بالخوف .

* كن على اتصال بأحد مراكز مكافحة الانتحار .

* رتب موعداً لصديقك ليقوم أحد الأطباء بالكشف عليه .

* اطلب مشورة أحد المرشدين الروحيين أو الاخصائيين النفسيين.

* اتصل بخادم من المهتمين بهذا الموضوع أو أحد قادة الشباب.

"الحماقة فرح لناقص الفهم . أما ذو الفهم فيقوم سلوكه" (أمثال ١٥ : ٢٢) .

صلِّ إلى الروح القدس لكى يحفظ ذهن صديقك هذا من أن يخطئ ، واشرح لصديقك أن الشيطان يريد أن يقنعه بأن يؤمن بأن الحياة قد أصبحت مستحيلة ، ولكن الكتاب المقدس يذكرلنا أن "عند الله كل شئ مستطاع " (متى ١٩ : ٢٦) ، وعندما تتجاوب مع احتياجاته تذكر أن أهم فعل يمكنك أن تقوم به هو أن توجه الشخص المقدم على الانتحار إلى أن المسيح نفسه هو راع لكل من لا رجاء لهم .

أسرد مزايا الراعى

عندما يعبر الخروف جدولاً للمياه نجد أنه لو امتلأت فروته بالمياه فسيشعر الخروف بالثقل ولن يستطيع أن يقف ما لم يساعده الراعى .

وفى الكتاب المقدس يشّبه الله الناس بأنهم خراف ففى (إشعياء ٥٣ : ٦) " كلنا كغنم ضللنا ملنا كل واحد إلى طريقه والرب وضع عليه إثم جميعنا " نعلم جميعاً أننا قد ضللنا لدرجة أننا لم نستطع أن نرفع أنفسنا من الانحدار الذى كنا قد وصلنا إليه ، فقد كان علينا أن نعى الدرس المؤلم جيداً ألا وهو أننا لن نستطع أن نخلص أنفسنا ، ولهذا فالله أبونا أرسل لنا الله الابن ليكون لنا راعياً ومخلصاً أيضاً .

وقد فقد كثير من الناس حياتهم تحت وطأة الأثقال التى يحملونها حتى كاتب المزامير اختبر هذا الشعور حين امتلأ بالحزن الشديد لدرجة أنه صرخ قائلاً : " لماذا أنتِ منحنية يا نفسى . ولماذا تئنين فىّ ؟ " إلا أنه وصل إلى الحل للخروج من اليأس الذى كان يعانى منه وهو الحل الذى ذكره ثلاث مرات حين قال : " ترجى الله لأنى بعد أحمده خلاص وجهى وإلهى" (مزمور ٤٢ : ٥ ، ١١ ، ٤٣ : ٥).

وتحتاج الخراف التى تشعر بأنه لا رجاء لها إلى أنهم ليسوا الوحيدين الذين يعانون من هذا الأمر وأن هناك كثيرين يعانون مثلهم تماماً ، ولكنهم حصلوا على المعونة والرجاء اللذين يحتاج إليهما صديقك هذا المقدم على الانتحار.

استعرض المنطق

يجب أن يستمع الناس المثقلين بالهموم إلى الحق ، والحق يقول إن لهم رجاء ، فيحتاج الجميع إلى أن يعرفوا رجاء هدف الله من حياتهم وسلامه ، فإن لم يكن هناك هدف من حياتهم لما كان الله قد

خلقهم ، ولكنهم أيضاً فى حاجة لمعرفة الأسباب التى من أجلها لن ينهوا حياتهم ، فيجب أن يعلموا مقدار معاناة من حولهم إن أنهوا حياتهم بأيديهم ، وهكذا عليهم أن يدركوا أن الانتحار تصرف أنانى للغاية ، حيث أنهم يلعبون الدور الذى يجب أن يلعبه الله ، فكما قال يسوع : " وتعرفون الحق والحق يحرركم " (يوحنا ٨ : ٣٢) لذلك شارك الشخص المقدم على الانتحار بالأسباب التى تمنعه من الانتحار معرباً له عن تعاطفك معه واطلب منه أن يقرأ كل آية من الآيات التالية بصوت عال :

* **الانتحار يرفض السلام الذى يقدمه الله مجاناً (فيلبى ٤ : ٦ ، ٧).**
* **الانتحار يرفض خطة الله فى حياة الإنسان (أرميا ٢٩ : ١١) .**
* **الانتحار يرفض هدف الله من حياة الإنسان مز ١٣٩ : ١٣ - ١٦ .**
* **الانتحار يرفض سيادة الله على حياة الإنسان أيوب ١٤ : ٥.**
* **الانتحار يرفض قدرة الله على شفاء الجراح (مز ٣٤ : ١٨).**
* **الانتحار يرفض حق الله فى قيادة حياتك (أم ٣ : ٥ ، ٦) .**
* **الانتحار يرفض وصية الله بألا تقتل (خروج ٢٠ : ١٣) .**
* **الانتحار يرفض دور الله كراع لك (مزمور ٢٣) .**

إن اهتمامك بحياة الخراف التى تضل هى خدمة تعطى حياة للآخرين ، ولذلك فإن المشاركة بالمخلِّص والرجاء والحق هو الحل الوحيد . فالراعى السماوى يستطيع أن ينقذ الرعية الضالة فهو وحده

راعى نفوسهم " أنا هو الراعى الصالح . والراعى الصالح يبذل نفسه عن الخراف " (يوحنا ١٠ : ١١) .

صلاة للبدء من جديد

يبدو لى أن الحياة صعبة جداً ، ولكنى أحتاج إليك يا الله لتكون مخلِّصاً شخصياً لى ، لذلك أطلب منك أن تسامحنى على خطيتى وتساعدنى لأبدأ من جديد ، فعلى الرغم من أننى شاة ضلت إلا أننى أطلب منك أن تكون راعىّ وتقودنى يوماً فيوم ، فيمكننى الآن أن أسامح الآخرين وأسامح نفسى أيضاً لأنك أنت سامحتنى ، والآن فأنا أقبل حياتى على الرغم من الأحزان الموجودة فيها ، وأثق فيك يتعلق بالأسئلة التى تدور بداخلى و يتعلق بغدى .

فى اسمك الغالى أصلى .آمين .

المحتويات

أولئك صرخوا . . والرب سمع

ومن كل شدائدهم أنقذهم .

قريب هو الرب

من المنكسرى القلوب

ويخلّص المنسحقى الروح .

مزمور ٣٤

